HORIZON FITNESS

ENDURANCE 4

ENDURANCE 5

ELLIPTICAL TRAINER BEDIENUNGSANLEITUNG

Lesen Sie die TECHNISCHE ANLEITUNG, bevor Sie die BEDIENUNGSANLEITUNG lesen.

GARANTIEBESTIMMUNGEN

Alle Hinweise zu unseren Garantiebestimmungen finden Sie auf der Garantie- & Servicekarte.
Sollte diese fehlen, fordern Sie diese bitte unter der Rufnummer 02234-9997-100 an.

AUFBAU

⚠ WARNUNG

Während Sie den Elliptical Trainer aufbauen, sollten Sie bei bestimmten Schritten besonders acht geben. Es ist sehr wichtig, dass Sie der Aufbauanleitung genau folgen und sicherstellen, dass alle Teile fest angezogen werden. Wenn Sie der Aufbauanleitung nicht genau folgen, kann es sein, dass Teile des Rahmens nicht angezogen wurden, anschließend locker sind und bei der Benutzung störende Geräusche verursachen. Um Schäden an Ihrem Elliptical Trainer zu vermeiden, sollten Sie die Aufbauanleitung erneut lesen und dann Fehler, die beim Aufbau vielleicht gemacht wurden, korrigieren.

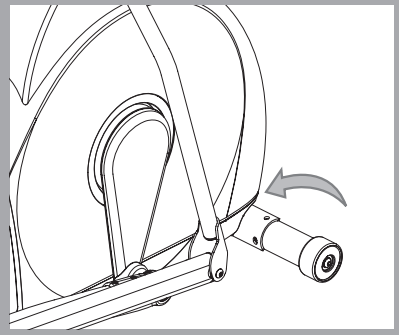
Bevor Sie fortfahren, tragen Sie die Seriennummer und den Modellnamen in den unten vorgesehenen Rahmen ein. Sie finden die Seriennummer und den Modellnamen auf dem Barcodeaufkleber auf dem vorderen Standfuss.

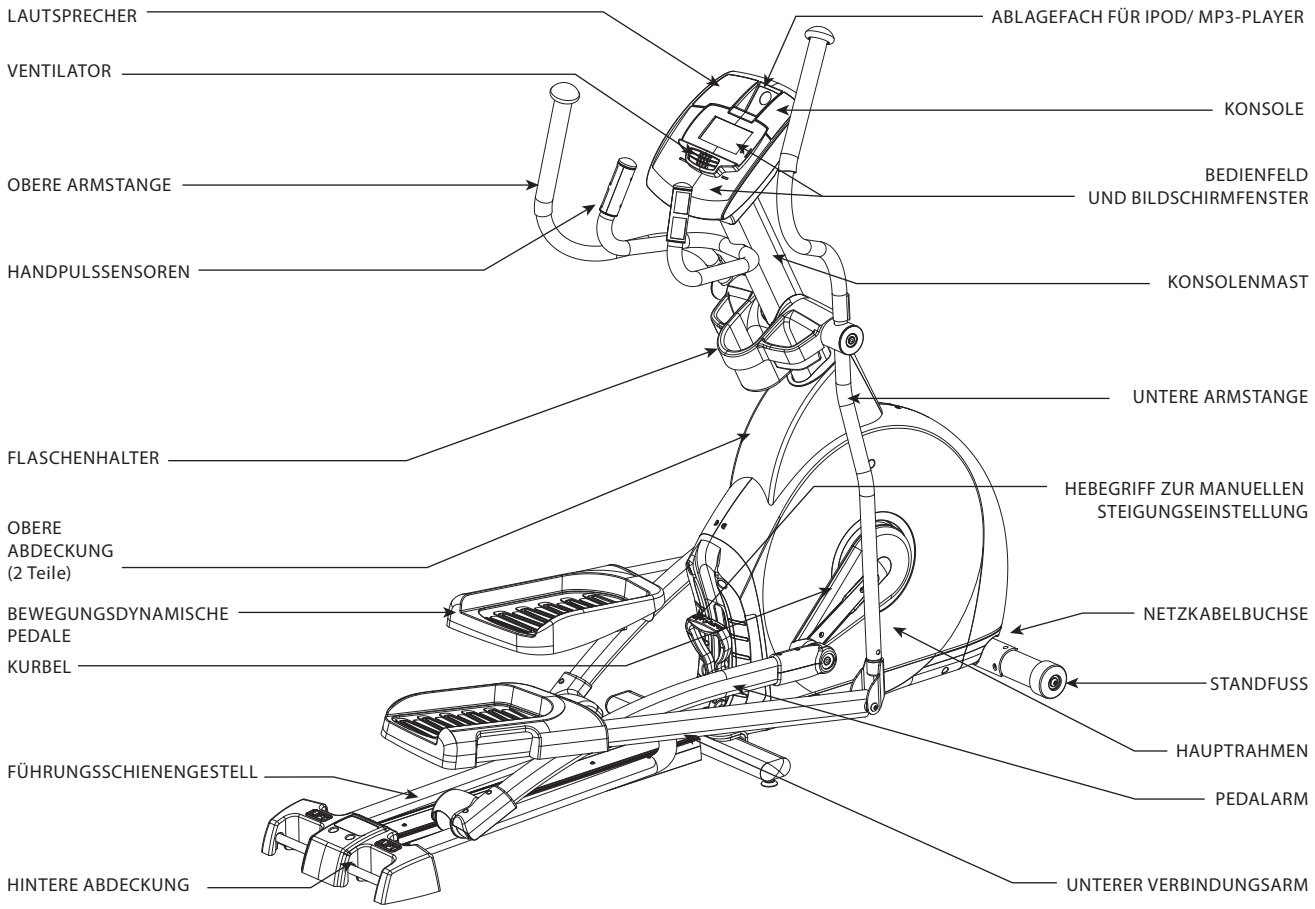
TRAGEN SIE HIER DIE SERIENNUMMER UND DEN MODELLNAMEN EIN:

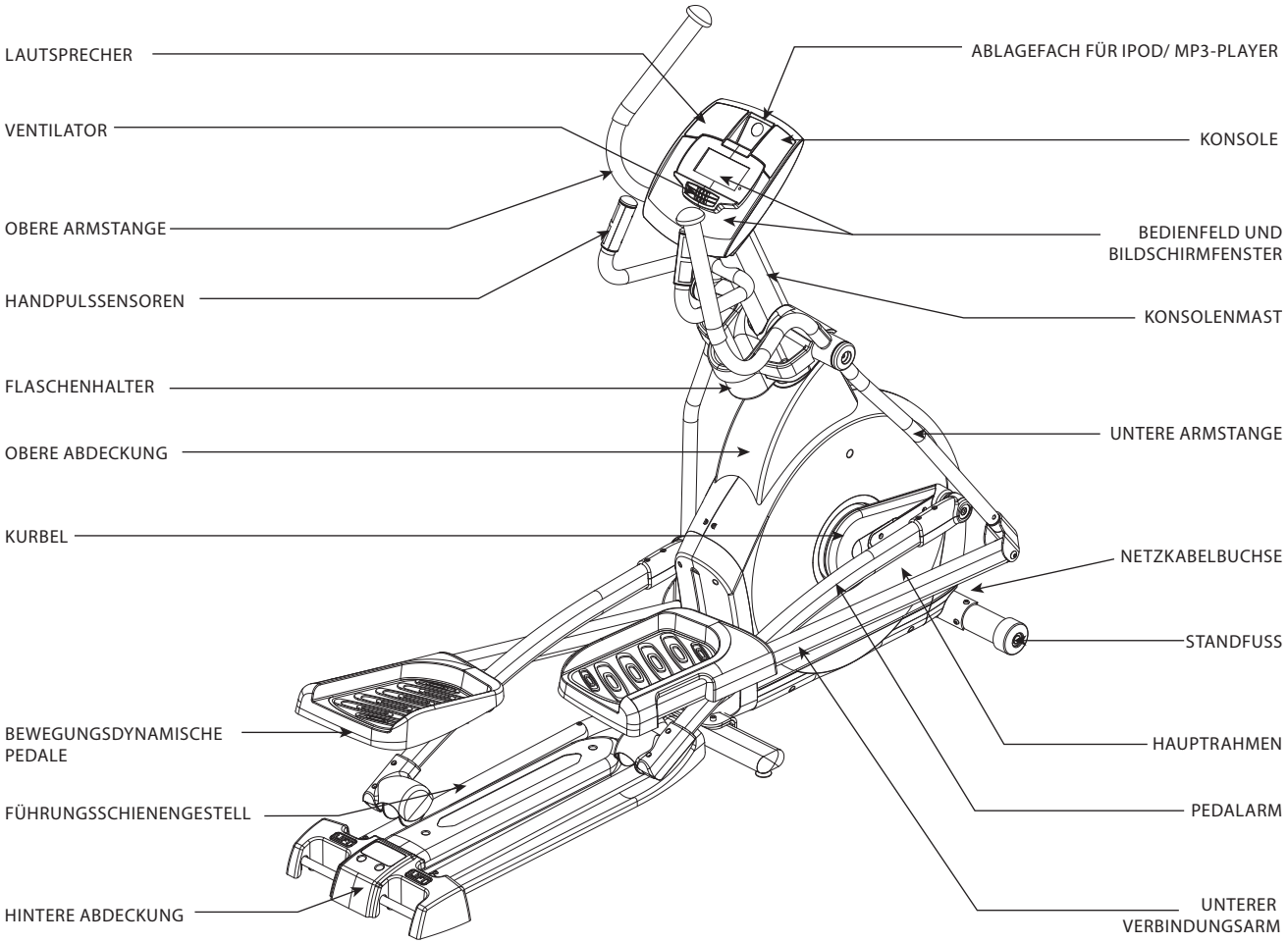
SERIENNUMMER:

EP	

MODELLNAME: HORIZON FITNESS [ ] ELLIPTICAL TRAINER




LAUTSPRECHER
VENTILATOR
OBERE ARMSTANGE
HANDPULSSENSOREN
FLASCHENHALTER
OBERE ABDECKUNG (2 Teile)
BEWEGUNGSDYNAMISCHE PEDALE
KURBEL
FÜHRUNGSSCHIENENGESTELL
HINTERE ABDECKUNG
ABLAGEFACH FÜR IPOD/ MP3-PLAYER
KONSOLE
BEDIENFELD UND BILDSCHIRMFENSTER
KONSOLENMAST
UNTERE ARMSTANGE
HEBEGRIFF ZUR MANUELLEN STEIGUNGSEINSTELLUNG
NETZKABELBUCHSE
STANDFUSS
HAUPTRAHMEN
PEDALARM
UNTERER VERBINDUNGSARM


LAUTSPRECHER
VENTILATOR
OBERE ARMSTANGE
HANDPULSSENSOREN
FLASCHENHALTER
OBERE ABDECKUNG
KURBEL
BEWEGUNGSDYNAMISCHE PEDALE
FÜHRUNGSSCHIENENGESTELL
HINTERE ABDECKUNG
ABLAGEFACH FÜR IPOD/ MP3-PLAYER
KONSOLE
BEDIENFELD UND BILDSCHIRMFENSTER
KONSOLENMAST
UNTERE ARMSTANGE
NETZKABELBUCHSE
STANDFUSS
HAUPTRAHMEN
PEDALARM
UNTERER VERBINDUNGSARM

Beide Modelle

BEILIEGENDES WERKZEUG:

- ☐ 8 mm Inbusschlüssel (L-Form)
- ☐ 5 mm Inbusschlüssel / Schraubenzieher (L-Form)
- ☐ 13/15 mm Gabelschlüssel

BEILIEGENDE TEILE:

- ☐ 1 Standfuß
- ☐ 1 Führungschienengestell
- ☐ 2 Pedalarme
- ☐ 1 Hebegriffset (nur Endurance 4)
- ☐ 2 untere Armstangen
- ☐ 2 obere Armstangen
- ☐ 2 Armstangenabdeckungen
- ☐ 2 untere Verbindungsarme mit Pedalen
- ☐ 1 obere Abdeckung (2 Teile)
- ☐ 1 Konsolenmast
- ☐ 1 Konsolenmastabdeckung
- ☐ 1 Konsole
- ☐ 1 Flaschenhalter
- ☐ 1 Audio-Adapterkabel
- ☐ 1 Netzkabel
- ☐ 1 Schraubenset

VOR DEM AUFBAU

AUSPACKEN

Packen Sie das Gerät dort aus, wo es benutzt werden soll. Stellen Sie die Verpackung auf eine ebene Fläche. Wir empfehlen Ihnen, eine Schutzfolie auf den Boden zu legen. Öffnen Sie die Verpackung nie, wenn sie auf der Seite liegt.

HINWEIS: Achten Sie während jedem Aufbauschritt darauf, dass ALLE Muttern und Schrauben leicht angezogen sind, bevor EINE Schraube fest angezogen wird.

HINWEIS: Wir empfehlen Ihnen, beim Aufbau die Schraubengewinde mit ein bisschen Schmierfett einzuschmieren. Dazu eignet sich jede Art von Schmierfett wie z.B. Fahrradschmierfett.

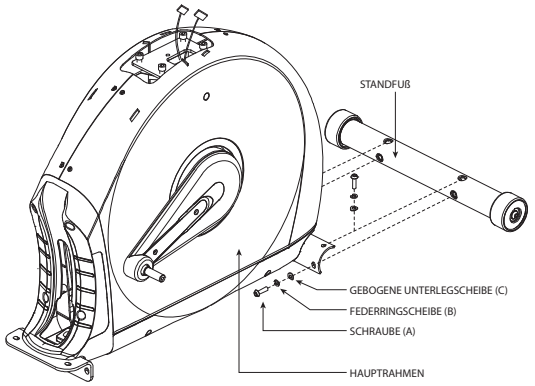
HINWEIS: Zu Ihrer Erleichterung und besseren Handhabung empfehlen wir, dass zwei Personen den Elliptical Trainer zusammen aufbauen.

☎ BENÖTIGEN SIE HILFE ?

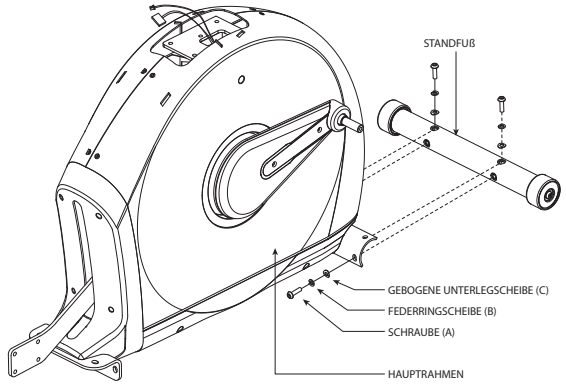
Wenn Sie Fragen haben oder Teile fehlen, kontaktieren Sie unseren Kundendienst vor Ort:
02234-9997-500

AUFBAUSCHRITT 1

ENDURANCE 4



ENDURANCE 5



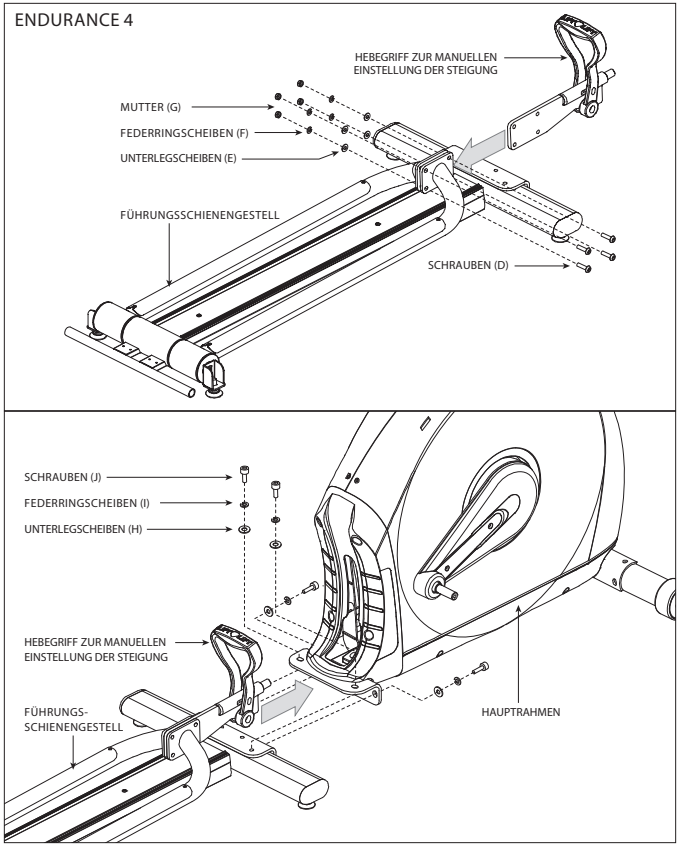
SCHRAUBENTÜTE FÜR SCHRITT 1:

A Öffnen Sie die SCHRAUBENTÜTE FÜR SCHRITT 1.

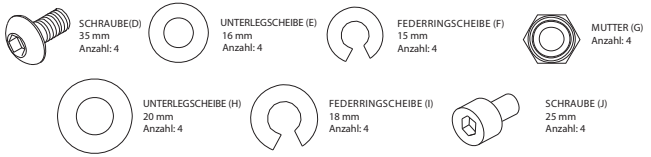
B Befestigen Sie den Standfuß am HAUPTRAHMEN mit Hilfe von 2 SCHRAUBEN (A), 2 FEDERRINGSCHEIBEN (B) und 2 GEBOGENEN UNTERLEGSCHEIBEN auf jeder Seite.

ENDURANCE 4 AUFBAUSCHRITT 2

NUR ENDURANCE 4



SCHRAUBENTÜTE FÜR SCHRITT 2



* Dieser AUFBAUSCHRITT ist nur für ENDURANCE 4.

A Öffnen Sie die SCHRAUBENTÜTE FÜR SCHRITT 2.

B Befestigen Sie den HEBEGRIFF ZUR MANUELLEN EINSTELLUNG DER STEIGUNG am FÜHRUNGSSCHIENENGESTELL mit 4 SCHRAUBEN (D), 4 UNTERLEGSCHEIBEN (E), 4 FEDERRINGSCHEIBEN (F) und 4 MUTTERN (G).

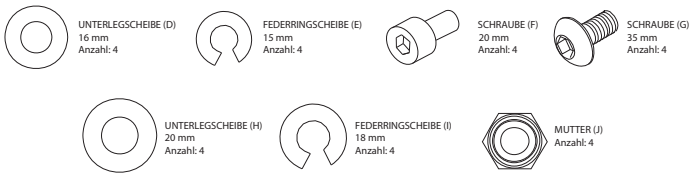
C Richten Sie das FÜHRUNGSSCHIENENGESTELL, wie in der Abbildung gezeigt, mit dem HAUPTRAHMEN aus.

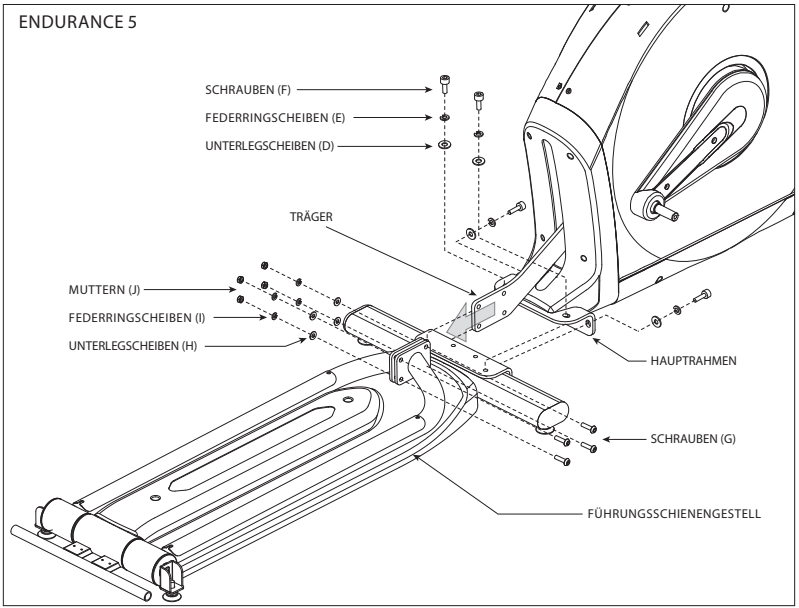
D Nehmen Sie es mit dem HEBEGRIFF ZUR MANUELLEN EINSTELLUNG DER STEIGUNG auf und stellen Sie es auf eines der Löcher im HAUPTRAHMEN.

E Befestigen Sie das FÜHRUNGSSCHIENENGESTELL am HAUPTRAHMEN mit 4 SCHRAUBEN (J), 4 UNTERLEGSCHEIBEN (H) und 4 FEDERRINGSCHEIBEN (I).

ENDURANCE 5 AUFBAUSCHRITT 2

SCHRAUBENTÜTE FÜR SCHRITT 2:





* Dieser AUFBAUSCHRITT ist nur für ENDURANCE 5.

A Öffnen Sie die SCHRAUBENTÜTE FÜR SCHRITT 2.

B Befestigen Sie das FÜHRUNGSSCHIENENGESTELL mit 4 SCHRAUBEN (F), 4 FEDERRINGSCHEIBEN (E) und 4 UNTERLEGSCHEIBEN (D) am HAUPTRAHMEN.

C Befestigen Sie das FÜHRUNGSSCHIENENGESTELL mit 4 SCHRAUBEN (G), 4 UNTERLEGSCHEIBEN (H), 4 FEDERRINGSCHEIBEN (I) und 4 MUTTERN (J) am TRÄGER.

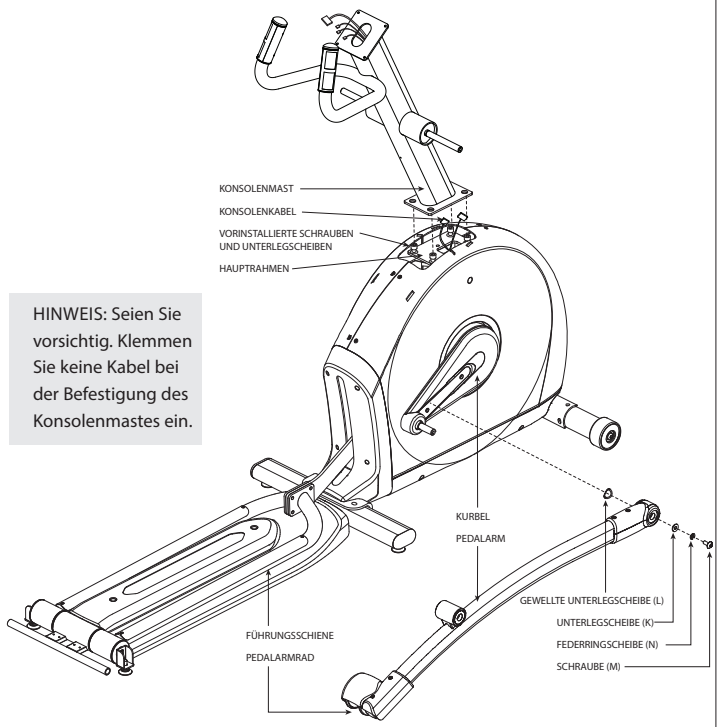
HINWEIS: Möglicherweise müssen Sie den TRÄGER aus dem Hauptrahmen ziehen, um ihn mit dem Führungsschienengestell zu verbinden.

NUR ENDURANCE 5

AUFBAUSCHRITT 3

Beide Modelle

ENDURANCE 5



HINWEIS: Seien Sie vorsichtig. Klemmen Sie keine Kabel bei der Befestigung des Konsolenmastes ein.

SCHRAUBENTÜTE FÜR SCHRITT 3:

A Öffnen Sie die SCHRAUBENTÜTE FÜR SCHRITT 3.

B Ziehen Sie das KONSOLENKABEL vorsichtig mit Hilfe des im KONSOLENMAST befindlichen Führungsdrahtes durch den KONSOLENMAST.

C Befestigen Sie den KONSOLENMAST mit den VORINSTALLIERTEN SCHRAUBEN und UNTERLEGSCHEIBEN am HAUPTRAHMEN.

D Schieben Sie zuerst die GEWELLTE UNTERLEGSCHEIBE (L) und danach den PEDALARM über die KURBEL. Legen Sie das PEDALARMRAD auf die FÜHRUNGSSCHIENE.

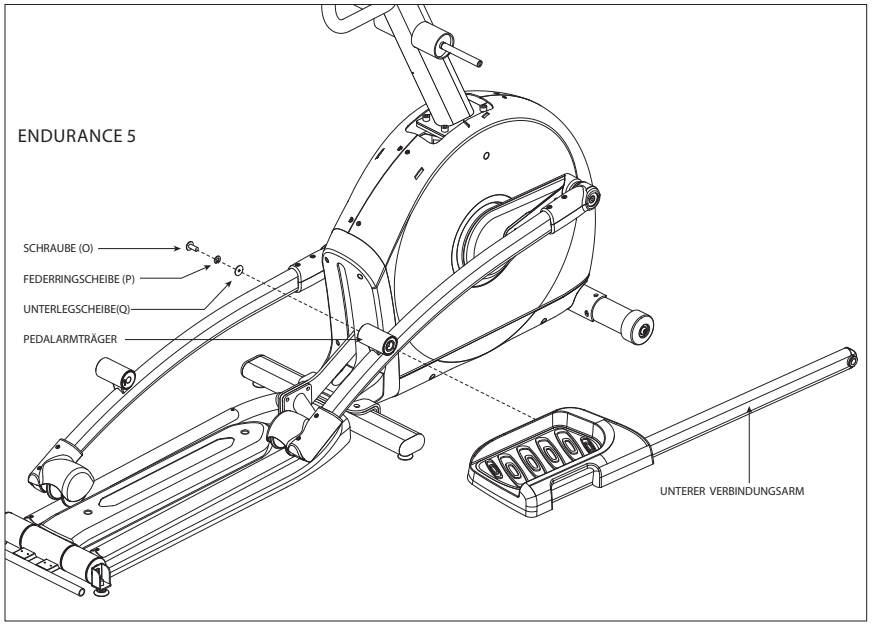
E Befestigen Sie den PEDALARM mit 1 UNTERLEGSCHEIBE (K), 1 FEDERRINGSCHEIBE (N) und 1 SCHRAUBE (M) an der KURBEL.

F Wiederholen Sie die Schritte D bis E auf der gegenüberliegenden Seite des Elliptical Trainers.

AUFBAUSCHRITT 4

beide Modelle

SCHRAUBENTÜTE FÜR SCHRITT 4:



A Öffnen Sie die SCHRAUBENTÜTE FÜR SCHRITT 4.

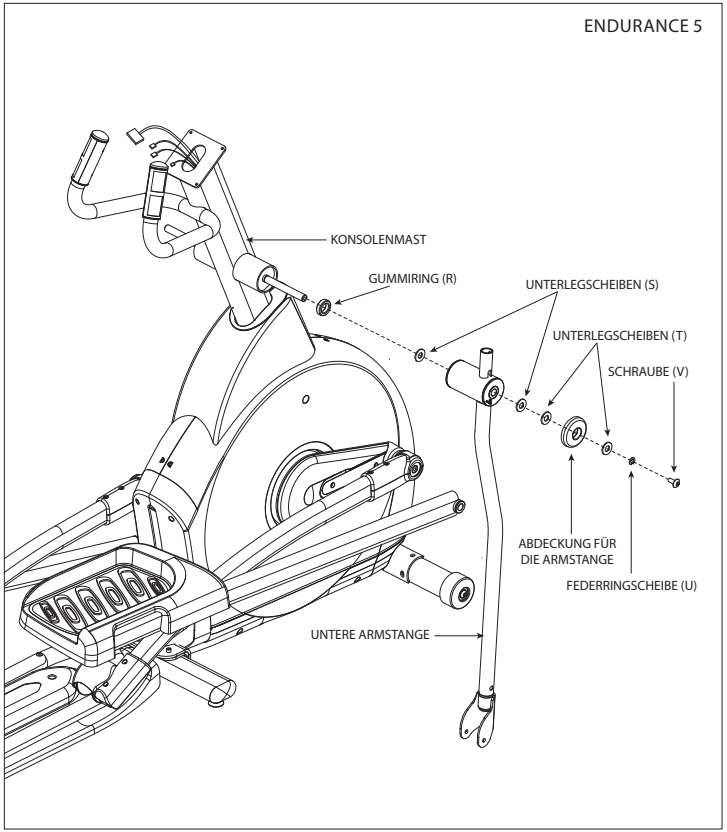
B Schieben Sie den UNTEREN VERBINDUNGSARM in den PEDALARM.

C Befestigen Sie den UNTEREN VERBINDUNGSARM mit 1 UNTERLEGSCHEIBE (Q), 1 FEDERRINGSCHEIBE (P) und 1 SCHRAUBE (O) am PEDALARM.

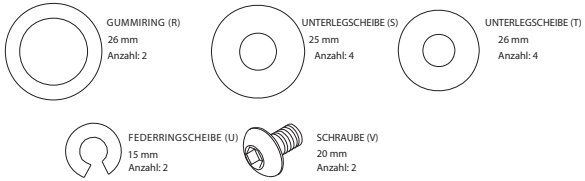
D Wiederholen Sie die Schritte B bis D auf der gegenüberliegenden Seite des Elliptical Trainers.

AUFBAUSCHRITT 5

Beide Modelle



SCHRAUBENTÜTE 5:



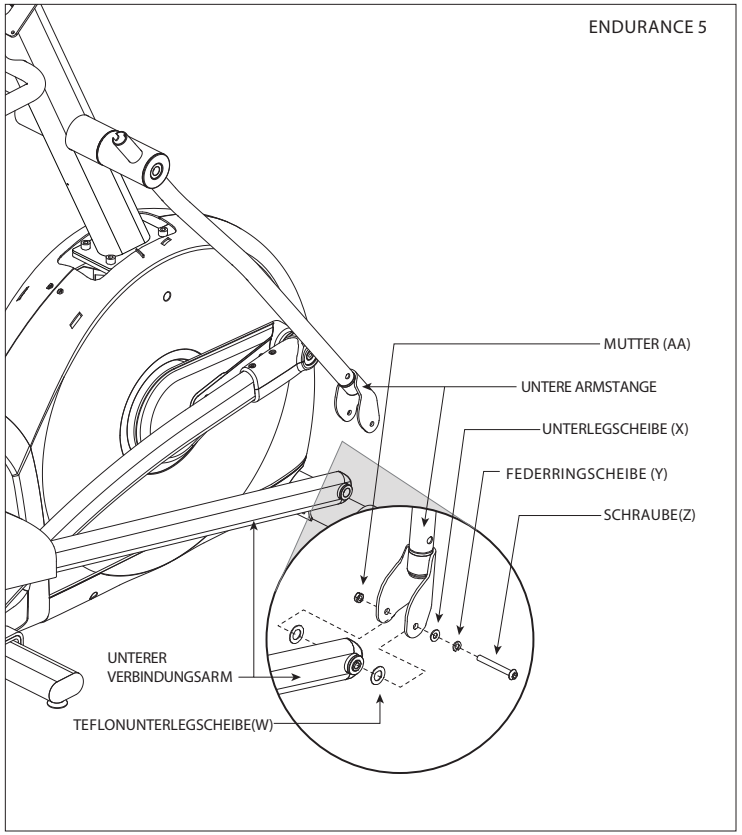
A Öffnen Sie die SCHRAUBENTÜTE FÜR SCHRITT 5.

B Schieben Sie 1 GUMMIRING (R) und 1 UNTERLEGSCHEIBE (S) auf den KONSOLENMAST.

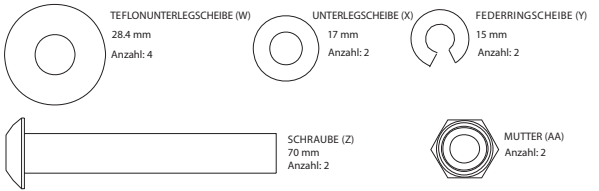
C Schieben Sie die UNTERE ARMSTANGE auf den KONSOLENMAST und befestigen Sie sie mit 1 UNTERLEGSCHEIBE (S), 1 UNTERLEGSCHEIBE (T), 1 ABDECKUNG FÜR DIE ARMSTANGE, 1 UNTERLEGSCHEIBE (T), 1 FEDERRINGSCHEIBE (U) and 1 SCHRAUBE (V).

D Wiederholen Sie die Schritte B und C auf der anderen Seite.

AUFBAUSCHRITT 6



SCHRAUBENTÜTE 6 :



A Öffnen Sie die SCHRAUBENTÜTE 6.

B Führen Sie das Ende des UNTEREN VERBINDUNGSARMS zur Halterung am Ende der UNTEREN ARMSTANGE.

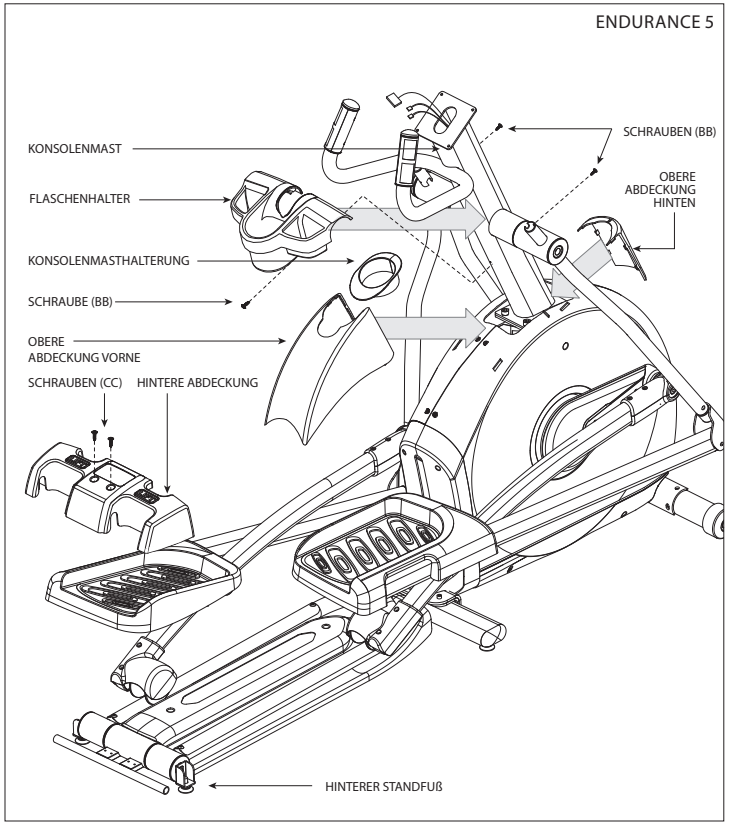
C Legen Sie von beiden Seiten die TEFLONUNTERLEGSCHEIBEN (W) an den UNTEREN VERBINDUNGSARM. Während Sie die TEFLONUNTERLEGSCHEIBEN (W) festhalten, schieben Sie den UNTEREN VERBINDUNGSARM in das untere Ende der UNTEREN ARMSTANGE.

D Befestigen Sie die Verbindung mit 1 UNTERLEGSCHEIBE (X), 1 FEDERRINGSCHEIBE (Y), 1 SCHRAUBE (Z) und zum Abschluss mit 1 MUTTER (AA).

E Wiederholen Sie die Schritte B bis D auf der gegenüberliegenden Seite des Elliptical Trainers.

AUFBAUSCHRITT 7

Beide Modelle



SCHRAUBENTÜTE 7 :

SCHRAUBE (BB)
12 mm
Anzahl: 3

SCHRAUBE (CC)
15 mm
Anzahl: 2

A Öffnen Sie SCHRAUBENTÜTE 7.

B Schieben Sie die OBERE KAPPE und die RÜCKSEITIGE ABDECKUNG DER OBEREN KAPPE über den KONSOLENMAST und lassen Sie sie einrasten.

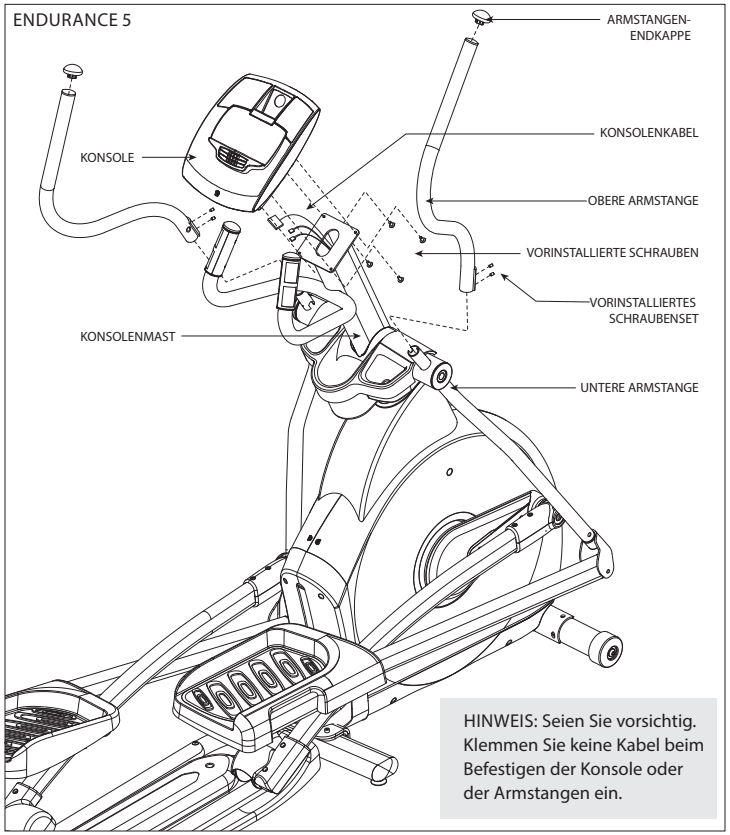
C Setzen Sie die KONSOLENMASTHALTERUNG auf die OBERE KAPPE und lassen Sie sie einrasten.

D Schieben Sie den FLASCHENHALTER über den KONSOLENMAST und befestigen Sie ihn mit 3 SCHRAUBEN (BB).

E Schieben Sie die HINTERE ABDECKUNG über den HINTEREN STANDFUß und befestigen Sie sie mit 2 SCHRAUBEN (CC).

HINWEIS: Seien Sie vorsichtig. Klemmen Sie beim Festziehen der Schrauben keine Kabel ein.

AUFBAUSCHRITT 8



HINWEIS: Es gibt keine SCHRAUBENTÜTE für diesen Aufbauschritt.

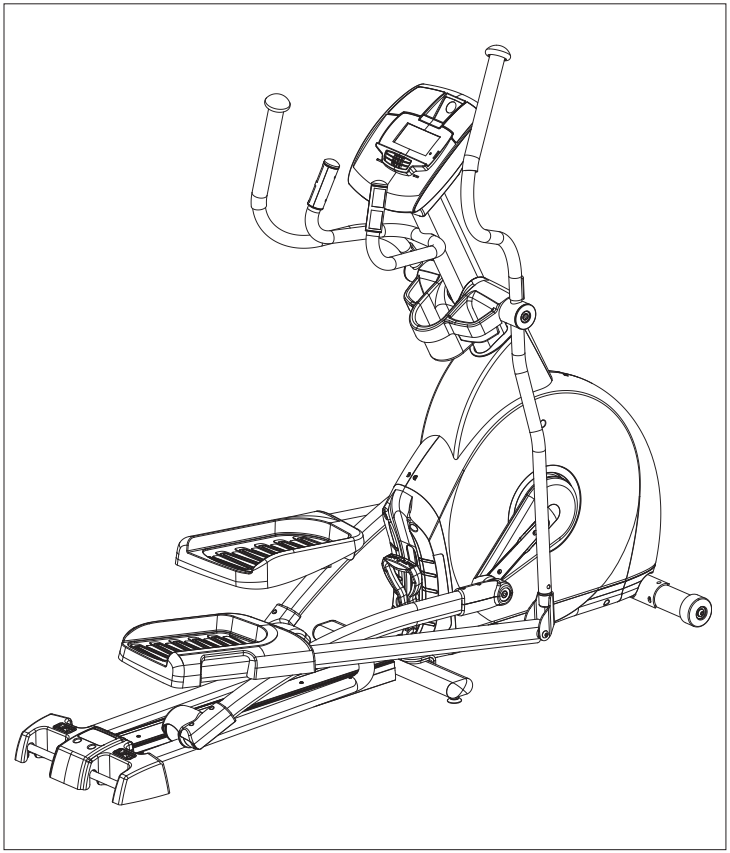
A Befestigen Sie die KONSOLENKABEL an der KONSOLE.

B Stecken Sie die KONSOLENKABEL vorsichtig in den KONSOLENMAST, bevor Sie die KONSOLE befestigen. Mit 4 VORINSTALLIERTEN SCHRAUBEN befestigen Sie jetzt die KONSOLE am KONSOLENMAST.

C Schieben Sie die OBERE ARMSTANGE auf die UNTERE ARMSTANGE. Vergewissern Sie sich, dass die Armstangen vollständig zusammengesteckt sind. Sichern Sie die Verbindung der OBEREN ARMSTANGE mit der UNTEREN ARMSTANGE mit dem VORINSTALLIERTEN SCHRAUBENSET.

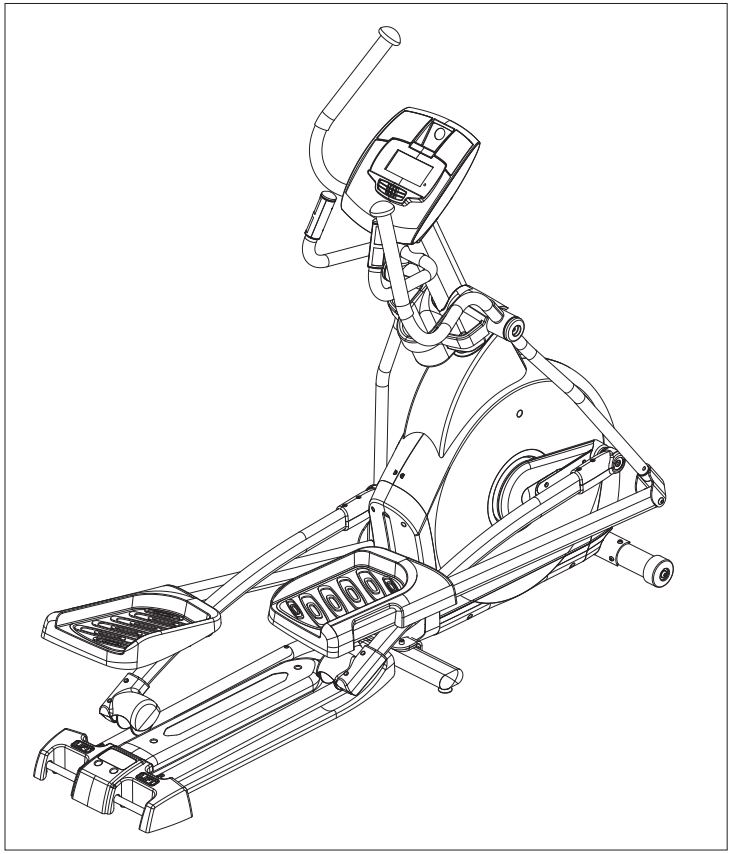
D Wiederholen Sie Schritt C auf der anderen Seite.

Stellen Sie sicher, dass die oberen Armstangen soweit wie möglich unten sind. Die Armstangen können beschädigt werden, falls Sie nicht richtig befestigt sind.



AUFBAU ABGESCHLOSSEN!

ENDURANCE 4
Max. Benutzergewicht: 136 kg / 300 lbs
Gerätegewicht: 84 kg / 185 lbs
Stellfläche: 190 x 62 x 168 cm / 75” x 24” x 66”



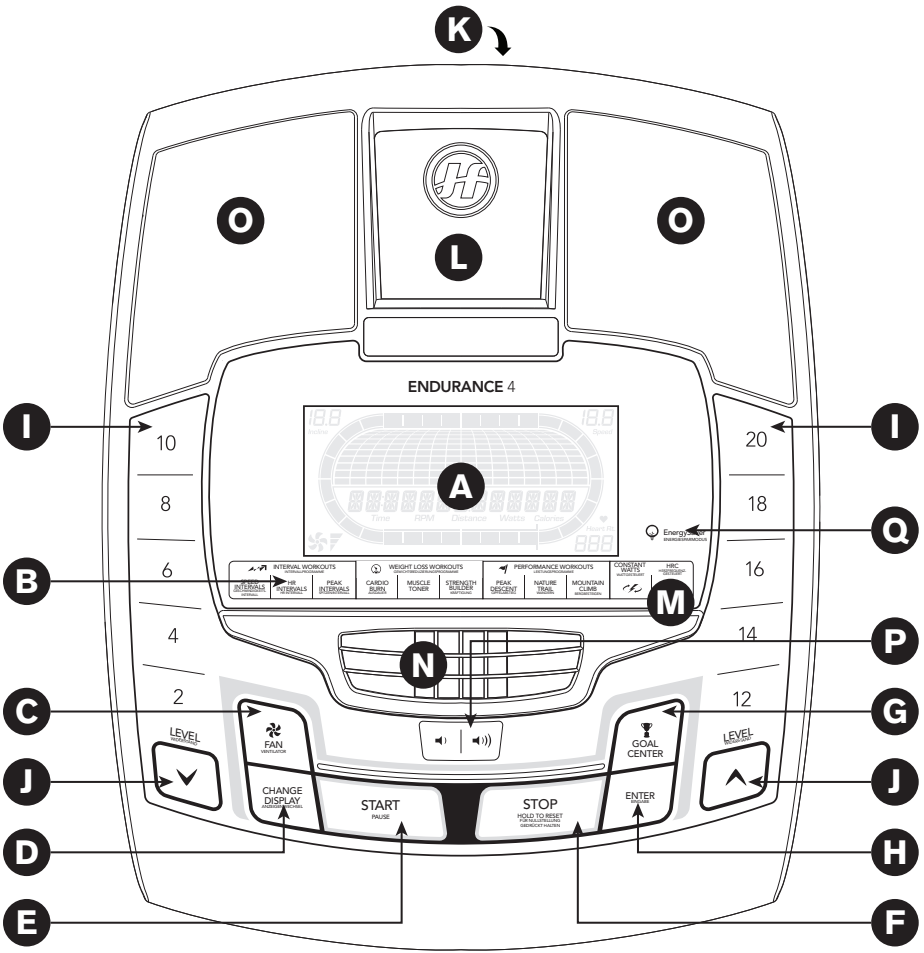
ENDURANCE 5
Max. Benutzergewicht: 148 kg / 325 lbs
Gerätegewicht: 87 kg / 192 lbs
Stellfläche: 190 x 62 x 168 cm / 75” x 24” x 66”

BEDIENUNG DES ELLIPTICAL TRAINER

Dieser Abschnitt erklärt, wie Sie die Konsole und die Programme verwenden.

Der Abschnitt GRUNDLAGEN DER BEDIENUNG in der TECHNISCHEN ANLEITUNG des ELLIPTICAL TRAINERS enthält folgende Anweisungen:

- STANDORT DES ELLIPTICAL TRAINERS
- STROM-/ ERDUNGSANWEISUNGEN
- POSITIONIERUNG DES FUßES
- TRANSPORT DES ELLIPTICAL TRAINERS
- AUSNIVELLIEREN DES ELLIPTICAL TRAINERS
- STROMBETRIEBENE ODER MANUELL EINSTELLBARE STEIGUNG
- BENUTZUNG DER HERZFREQUENZFUNKTION


K
O
O
L
ENDURANCE 4
I
I
10
8
6
4
2
20
18
16
14
12
A
Q
B
M
P
N
C
G
J
J
D
H
E
F
INTERVAL WORKOUTS
WEIGHT LOSS WORKOUTS
PERFORMANCE WORKOUTS
CONSTANT WATT
HRC
HR INTERVALS
CARDIO BURN
MUSCLE TONER
STRENGTH BUILDER
PEAK DESCENT
NATURE TRAIL
MOUNTAIN CLIMB
LEVEL
FAN
GOAL CENTER
LEVEL
CHANGE DISPLAY
START
PAUSE
STOP
HOLD TO RESET
ENTER

BEDIENUNG DER ENDURANCE 4 KONSOLE

HINWEIS: Die dünne durchsichtige Schutzfolie auf der Konsole sollte vor der Benutzung entfernt werden.

A) LCD DISPLAY: Zeit, Entferung, Kalorien, Watt, UPM, Geschwindigkeit, Widerstandslevel, Herzfrequenz und Ventilator.

B) PROGRAMME: Zur Auswahl des Programms drücken.

C) VENTILATOR-TASTE: Mit jedem weiteren Knopfdruck stellt sich das Gebläse von 'schwach' über 'mittel' auf 'hoch' und dann erneut auf 'aus'.

D) ANZEIGENWECHSEL: Zur Änderung der Anzeigerückmeldung während des Trainings drücken.

E) START: Zum Beginnen des Trainings, Starten der Programme oder zur Wiederaufnahme nach einer Unterbrechung drücken.

F) STOPP: Zur Unterbrechung oder Beendigung des Trainings drücken. Zum Zurücksetzen der Konsole für 3 Sekunden gedrückt halten.

G) GOAL CENTER: Zum Einstellen oder Ansehen Ihres Fitnessziels drücken. Siehe Seite 32 für weitere Informationen.

H) EINGABE: Zur Bestätigung einer Auswahl.

I) SCHNELLWAHLTASTEN: Zum schnelleren Erreichen eines gewünschten Widerstandslevels.

J) WIDERSTANDSLEVEL ⮟ ⮝: Zur Anpassung des Wiederstandslevels.

K) AUDIO-EINGANGSBUCHSE: Zum Einstecken Ihres CD-/ MP3-Player in die Konsole mit dem mitgelieferten Audio-Adapterkabel.

L) MP3-PLAYER ABLAGEFACH: Zum Ablegen Ihres MP3-Players.

M) LESEHALTER: Zur Aufbewahrung Ihres Lesematerials.

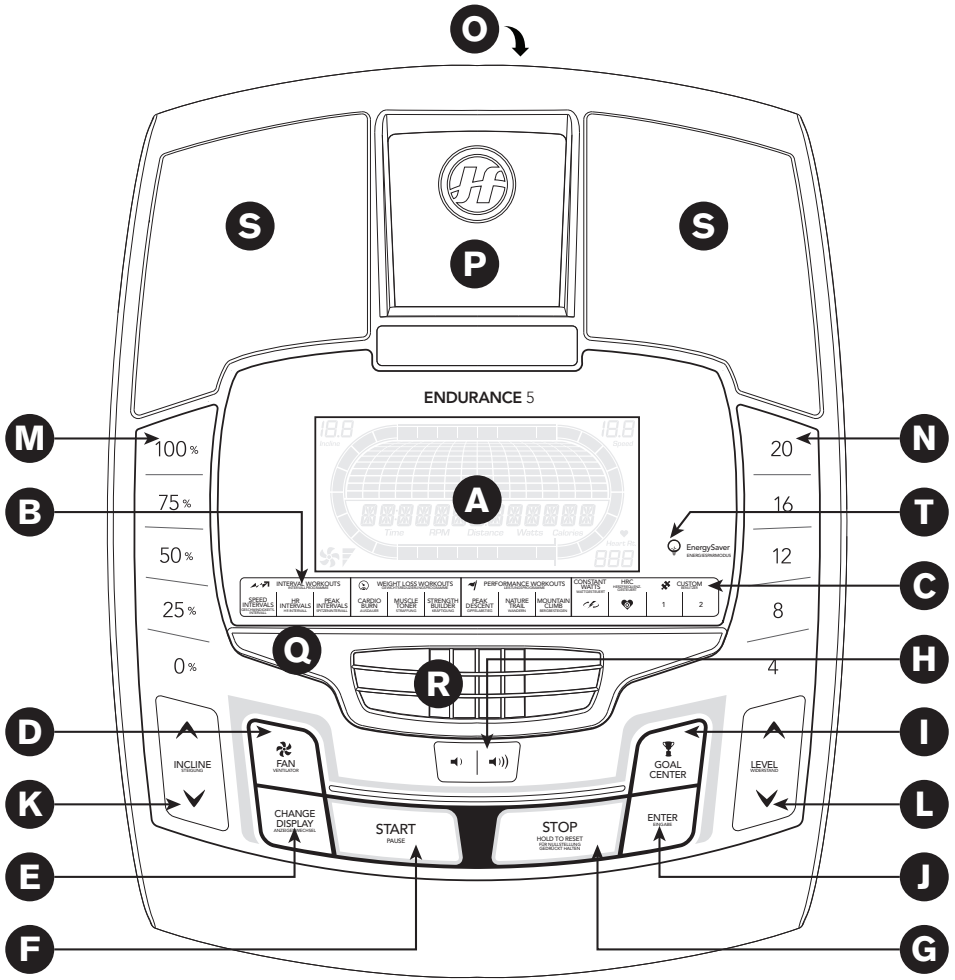
N) VENTILATOR: Gebläse für Ihr persönliches Training.

O) LAUTSPRECHER: Wenn Ihr CD-/ MP3-Player mit der Konsole verbunden ist, wird die Musik über die Lautsprecher abgespielt.

P) ENERGIESPARLAMPE: Zeigt an, wenn das Gerät im Energiesparmodus läuft.

HANDHABUNG DER MANUELLEN STEIGUNG

Der Endurance 4 verfügt über eine verstellbare Steigungseinstellung, um Ihr Training noch abwechslungsreicher zu gestalten. Zum Erhöhen oder Absenken der Steigung stellen Sie sich auf die Seite des Elliptical Trainers und legen Ihre Hand fest oben auf die Rahmenabdeckung. Mit der anderen Hand greifen Sie den Hebegriff zur manuellen Steigungseinstellung, ziehen ihn zurück und führen ihn hoch oder hinab. Stellen Sie sicher, dass der Stift im Steckplatz des gewünschten Steigungsgrades eingerastet ist.


O
S
S
P
ENDURANCE 5
M
B
N
T
C
H
Q
R
D
I
K
L
E
J
F
G
A
100 %
75 %
50 %
25 %
0 %
20
16
12
8
4
EnergySaver
INCLINE
FAN
CHANGE DISPLAY
START
PAUSE
STOP
HOLD TO RESET
GOAL CENTER
ENTER
LEVEL

BEDIENUNG DER ENDURANCE 5 KONSOLE

HINWEIS: Die dünne durchsichtige Schutzfolie auf der Konsole sollte vor der Benutzung entfernt werden.

A) LCD DISPLAY: Zeit, Entferung, Kalorien, Watt, UPM, Geschwindigkeit, Widerstandslevel, Herzfrequenz und Ventilator.

B) PROGRAMME: Zur Auswahl des Trainings drücken.

C) BENUTZER 1 & 2 TASTEN: Zur Auswahl des Benutzer 1 oder Benutzer 2 Programms drücken.

D) VENTILATOR-TASTE: Mit jedem weiteren Knopfdruck stellt sich die Gebläse von 'schwach' über 'mittel' auf 'hoch' und dann erneut auf 'aus'.

E) ANZEIGENWECHSEL: Zur Änderung der Anzeigerückmeldung während des Trainings drücken.

F) START: Zum Beginnen der Übungen und des Trainings oder zur Wiederaufnahme nach einer Unterbrechung drücken.

G) STOPP: Zur Unterbrechung oder Beendigung des Trainings drücken. Zum Zurücksetzen der Konsole für 3 Sekunden gedrückt halten.

H) LAUTSTÄRKEREGLER: Zur Anpassung der Lautstärke des Lautsprechers.

I) GOAL CENTER: Zum Einstellen oder Ansehen Ihres Fitnessziels drücken. Siehe Seite 32 für weitere Informationen.

J) EINGABE: Zur Bestätigung einer Auswahl.

K) STEIGUNG ⮟ ⮝: Zur Anpassung des Steigungsniveaus.

L) WIDERSTANDSLEVEL ⮟ ⮝: Zur Anpassung des Widerstandslevels.

M) SCHNELLWAHLTASTEN FÜR DIE STEIGUNG: Zum schnelleren Erreichen des gewünschten Steigungslevels.

N) SCHNELLWAHLTASTEN FÜR DAS WIDERSTANDSLEVEL: Zum schnelleren Erreichen des gewünschten Widerstandslevels.

O) AUDIO-EINGANGSBUCHSE: Zum Einstecken Ihres CD-/ MP3-Player mit dem mitgelieferten Audio-Adapterkabel in die Konsole.

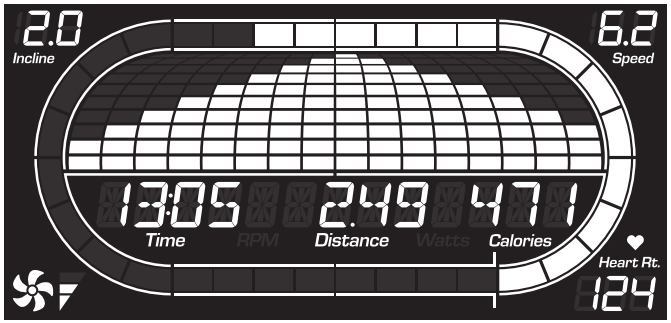
P) MP3-PLAYER ABLAGEFACH: Zum Ablegen Ihres MP3-Players.

Q) LESEHALTER: Zur Aufbewahrung des Lesematerials.

R) VENTILATOR: Gebläse für Ihr persönliches Training.

S) LAUTSPRECHER: Wenn Ihr CD-/ MP3-Player mit der Konsole verbunden ist, wird die Musik über die Lautsprecher abgespielt.

T) ENERGIESPARLAMPE: Zeigt an, wenn das Gerät im Energiesparmodus läuft.



ANZEIGEFENSTER

- ZEIT: Anzeige der verbleibenden Zeit oder der während des Trainings verstrichenen Zeit in Minuten : Sekunden.
- ENTFERNUNG: Wird in Meilen oder Kilometern angezeigt. Zeigt die bereits zurückgelegte Strecke oder die verbleibende Strecke während des Trainings an.
- KALORIEN: Zeigt die Gesamtanzahl der bereits verbrannten Kalorien oder die noch zur Verbrennung anstehenden Kalorien während Ihres Trainings an.
- UPM: Umdrehungen pro Minute.
- WATT: Zeigt die aktuelle Leistung des Benutzers.
- GESCHWINDIGKEIT: In MPH oder km/h wird angezeigt, wie schnell sich die Pedale bewegen.
- HERZFREQUENZ (HR): Wird in BPM (Schläge pro Minute) zur Überwachung Ihrer Herzfrequenz angezeigt. (Wird erst angezeigt, wenn der Kontakt mit beiden Handpulssensoren hergestellt ist.)
- WIDERSTANDSLEVEL: Zeigt das aktuelle Widerstandslevel.
- STEIGUNG (NUR ENDURANCE 5): Zeigt in Prozent den Grad der Leistungssteigung an. Wird in der oberen linken Ecke des Fensters angezeigt.
- STRECKENFÜHRUNG: Die Fortschritte werden anhand einer simulierten Strecke verfolgt. Jeweils nach 12,5 Metern leuchtet ein weiteres Segment auf. Eine Runde auf der gesamten Strecke beträgt 400 Meter (1/4 Meilen).
- VENTILATOR: Zeigt an, wann die Lüftung eingeschaltet ist und in welcher Stärke.

ERSTE SCHRITTE

1) Stellen Sie sicher, dass sich keine Gegenstände in der Nähe befinden, die die Bewegung des Elliptical Trainer behindern.
2) Schließen Sie das Netzkabel an und schalten Sie den Elliptical Trainer auf EIN. (Der Schalter befindet sich vorn auf der Unterseite des Elliptical Trainers.)
   HINWEIS: Einige Elliptical Trainer haben möglicherweise keinen Stromschalter. Diese schalten sich automatisch bei der Stromzufuhr ein.
3) Wählen Sie BENUTZER (USER) 1, BENUTZER (USER) 2, oder GAST (GUEST) mit den Pfeiltasten ⮟ ⮝ und drücken Sie EINGABE (ENTER) .
4) Wählen Sie GEWICHT (WEIGHT) mit den Pfeiltasten ⮟ ⮝ und drücken Sie EINGABE (ENTER).

A) SCHNELLSTART

Drücken Sie einfach die START-Taste, um mit dem Training zu beginnen. Die Zeit wird ab 0:00 hoch gezählt. Das Widerstandslevel ist auf Level 1 voreingestellt. Nur Endurance 5: Die Steigung ist auf 0% voreingestellt. ODER...

B) PROGRAMMAUSWAHL

1) Drücken Sie eine Programmtaste, um ein Programm auszuwählen.
2) Stellen Sie die Trainingszeit mit den Pfeiltasten ⮟ ⮝ ein und drücken Sie EINGABE (ENTER).
3) Stellen Sie das Trainingslevel mit den Pfeiltasten ⮟ ⮝ ein und drücken Sie EINGABE (ENTER).
4) Drücken Sie START, um mit dem Training zu beginnen.
   HINWEIS: Sie können das Level auch während des Trainings anpassen.

C) TRAINING BEENDEN

Wenn Ihr Training abgeschlossen ist, zeigt der Bildschirm BEENDET (FINISHED) und piept. Die Konsole zeigt 30 Sekunden lang Ihre Trainingsdaten an und wird dann zurückgesetzt.

PROGRAMMWECHSEL ZWISCHEN-TRAINING

Jederzeit während des Trainings (Ausnahme: HR INTERVAL & HRC) können Sie eine Programmtaste zur Auswahl eines neuen Programms drücken. Drücken Sie EINGABE (ENTER) und ein neues Training wird von vorne beginnen. Sämtliche Trainingsaufzeichnungen werden sich verlängern.

HINWEIS: Falls Sie versehentlich eine Programmtaste während des Trainings drücken, drücken Sie keine andere Taste und das derzeitige Trainingsprogramm wird sich nicht ändern.

ZURÜCKSETZEN DER KONSOLE

Halten Sie die STOP-Taste 3 Sekunden lang gedrückt.

ZURÜCKSETZEN DER AKTUELLEN AUSWAHL

Zum Zurücksetzen der aktuellen Programmauswahl oder des Bildschirms, halten Sie die STOP-Taste 3 Sekunden lang gedrückt.

PROGRAMMINFORMATION

MANUELL / MANUAL: Passen Sie Ihr Widerstandslevel manuell während des Trainings an.

INTERVALLPROGRAMME

GESCHWINDIGKEITSINTERVALL/
SPEED INTERVALS: Verbessert Ihre Kraft, Geschwindigkeit und Ausdauer durch Erhöhen und Absenken des Widerstands während des gesamten Trainings unter Einbeziehung des Herzmuskels und anderer Muskeln. Segmentwiederholungen erfolgen alle 30 and 90 Sekunden.

HR INTERVALL/ HR INTERVALS: Passt das Widerstandslevel während der Aktiv- und Pausenphasen innerhalb der gewünschten Herzfrequenz automatisch an. Ideal für intensives Training mit Erholungsphasen. Zeitorientiertes Ziel.

1) Stellen Sie die AKTIVINTERVALL-ZEIT mit den ⮟ ⮝ -Tasten ein und drücken Sie EINGABE (ENTER).

2) Stellen Sie die Aktivintervall-Zielherzfrequenz mit den ⮟ ⮝ -Tasten ein und drücken Sie EINGABE.

3) Stellen Sie die PAUSENINTERVALL-ZEIT mit den ⮟ ⮝ -Tasten ein und drücken Sie EINGABE.

4) Stellen Sie die Pausenintervall-Zielherzfrequenz mit den ⮟ ⮝ -Tasten ein und drücken Sie EINGABE.

5) Stellen Sie die Gesamttrainingszeit mit den ⮟ ⮝ -Tasten ein und drücken Sie START um zu beginnen.

GESCHWINDIGKEITSINTERVALL																				
Segment	Aufwärmen				Programmsegmente - Wiederholen												Abkühlen			
Sekunden	60	60	60	60	30	90	90	30	30	90	30	90	90	30	30	90	60	60	60	60
Level	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1	1	1	1	1	3	1	1	3	3	1	3	1	1	3	3	1	1	1	1	1
2	1	1	1	2	3	1	1	3	3	1	3	1	1	3	3	1	2	1	1	1
3	1	1	1	2	4	2	2	4	4	2	4	2	2	4	4	2	2	1	1	1
4	1	1	1	3	4	2	2	4	4	2	4	2	2	4	4	2	3	1	1	1
5	1	2	3	3	5	3	3	5	5	3	5	3	3	5	5	3	3	3	2	1
6	1	2	3	4	5	3	3	5	5	3	5	3	3	5	5	3	4	3	2	1
7	1	2	3	4	6	4	4	6	6	4	6	4	4	6	6	4	4	3	2	1
8	1	2	3	5	6	4	4	6	6	4	6	4	4	6	6	4	5	3	2	1
9	2	2	3	5	7	5	5	7	7	5	7	5	5	7	7	5	5	3	2	2
10	2	2	4	6	7	5	5	7	7	5	7	5	5	7	7	5	6	4	2	2

Segmente	Aufwärmen	Aktivphase	Pausenphase	Abkühlen	
Zeit	4:00	Die Zeitabschnitte für die Aktivphase und die Pausenphase werden vom Benutzer voreingestellt und bis zum Abkühlen wiederholt.		2:00 min	2:00 min
Widerstand	1 oder der Benutzer wählt aus	Vom Benutzer eingestellte Zielherzfrequenz für die Aktiv- und Pausenphasen.		1/2 aktueller Widerstand	1

HINWEISE:

- Die große LCD Punktmatrix zeigt die Herzfrequenz während des Trainings an. Die mittlere Zeile gibt Ihre Zielherzfrequenz (ZHF) wieder und die anderen Zeilen gleichen sich mit +/- 5 Herzschlägen an. Wenn Sie unterhalb der Zielherzfrequenz trainieren, wird die LCD-Anzeige unter der mittleren Zeile aufleuchten. Wenn Sie darüber liegen, leuchtet die LCD-Anzeige über der mittleren Zeile auf. Der aktuelle Herzschlag wird durch eine aufblinkende Spalte dargestellt. Das Bildschirmfenster wird jeweils nach 5 Sekunden aktualisiert.
- Im Widerstandslevel 1 oder im benutzergewählten Widerstandslevel ist eine 4-minütige Aufwärmphase einprogrammiert.
- Nach 4 Minuten wird sich der Widerstand automatisch anpassen, um die Herzfrequenz in den Zielherzfrequenzbereich (5 Herzschläge) zu bringen, den Sie zu Programmbeginn gewählt haben.
- Falls kein Herzschlag festgestellt wird, wird das Gerät das Widerstandslevel nicht nach ober oder unten verändern.
- Falls der Herzschlag mit 25 Schlägen über dem Zielherzfrequenzbereich liegt, wird das Programm langsamer werden.

SPITZENINTERVALL / PEAK INTERVALS:
Verbessert Ihre Kraft, Geschwindigkeit und Ausdauer durch Erhöhen und Absenken des Widerstands während des gesamten Trainings unter Einbeziehung des Herzmuskels und anderer Muskeln. Segmentwiederholungen erfolgen alle 30 and 90 Sekunden.

SPITZENINTERVALL																				
Segment	Aufwärmen				Programmsegmente - Wiederholen												Abkühlen			
Sekunden	60	60	60	60	30	60	60	30	30	60	30	60	60	30	30	60	60	60	60	60
Level	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1	1	1	1	1	3	1	1	3	3	1	3	1	1	3	3	1	1	1	1	1
2	1	1	1	2	3	1	1	3	3	1	3	1	1	3	3	1	2	1	1	1
3	1	1	1	2	4	2	2	4	4	2	4	2	2	4	4	2	2	1	1	1
4	1	1	1	3	4	2	2	4	4	2	4	2	2	4	4	2	3	1	1	1
5	1	2	3	3	5	3	3	5	5	3	5	3	3	5	5	3	3	3	2	1
6	1	2	3	4	5	3	3	5	5	3	5	3	3	5	5	3	4	3	2	1
7	1	2	3	4	6	4	4	6	6	4	6	4	4	6	6	4	4	3	2	1
8	1	2	3	5	6	4	4	6	6	4	6	4	4	6	6	4	5	3	2	1
9	2	2	3	5	7	5	5	7	7	5	7	5	5	7	7	5	5	3	2	2
10	2	2	4	6	7	5	5	7	7	5	7	5	5	7	7	5	6	4	2	2

PROGRAMMINFORMATION

GEWICHTSREDUZIERUNGS-PROGRAMME

AUSDAUER / CARDIO BURN: Fördert den Gewichtsverlust durch Erhöhen und Absenken des Widerstands während Sie im Fettverbrennungsbereich bleiben. Segmente wiederholen sich jeweils nach 60 Sekunden.

STRAFFUNG / MUSCLE TONER: Durch schrittweises Anpassen des Widerstands werden die Muskeln angespannt und entspannt, während Sie im Fettverbrennungsbereich bleiben. Die Segmente ändern sich nach jeweils 30 Sekunden. Zeitorientiertes Ziel mit 10 auswählbaren Schwierigkeitsgraden.

KRÄFTIGUNG / STRENGTH BUILDER: Die Zeitabschnitte variieren von 30 bis 90 Sekunden zur Stärkung der Kraft und Ausdauer. Zeitorientiertes Ziel mit 10 auswählbaren Schwierigkeitsgraden.

AUSDAUER																				
Segment	Aufwärmen				60 Sekunden Programmsegmente - Wiederholen												Abkühlen			
Level	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1	1	2	2	3	3	3	4	4	5	5	5	5	4	4	3	3	3	2	3	1
2	1	2	2	3	4	4	5	5	6	6	6	6	5	5	4	4	3	2	2	1
3	1	2	2	4	5	5	6	6	7	7	7	7	6	6	5	5	4	2	2	1
4	1	2	2	5	6	6	7	7	8	8	8	8	7	7	6	6	5	2	2	1
5	2	3	5	6	7	7	8	8	9	9	9	9	8	8	7	7	6	5	3	2
6	2	3	5	7	8	8	9	9	10	10	10	10	9	9	8	8	7	5	3	2
7	2	3	5	8	9	9	10	10	11	11	11	11	10	10	9	9	8	5	3	2
8	2	3	5	9	10	10	11	11	12	12	12	12	11	11	10	10	9	5	3	2
9	3	4	5	10	11	11	12	12	13	13	13	13	12	12	11	11	10	5	4	3
10	3	4	8	11	12	12	13	13	14	14	14	14	13	13	12	12	11	8	4	3
11	3	6	10	12	13	13	14	14	15	15	15	15	14	14	13	13	12	10	6	3
12	3	6	10	13	14	14	15	15	16	16	16	16	15	15	14	14	13	10	6	3
13	5	9	13	14	15	15	16	16	17	17	17	17	16	16	15	15	14	13	9	5
14	5	9	13	15	16	16	17	17	18	18	18	18	17	17	16	16	15	13	9	5
15	5	9	13	16	17	17	18	18	19	19	19	19	18	18	17	17	16	13	9	5
16	5	9	13	17	18	18	19	19	20	20	20	20	19	19	18	18	17	13	9	5

STARFFUNG																				
Segment	Aufwärmen				Programmsegmente - Wiederholen												Abkühlen			
Sekunden	60	60	60	60	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	60	60	60	60
Level	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1	1	1	1	2	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	1	1	1
2	1	1	2	3	2	3	3	4	2	3	3	4	2	3	3	4	3	2	1	1
3	1	2	2	3	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	3	2	2	1
4	2	2	2	3	3	4	4	5	3	4	4	5	3	4	4	5	3	2	2	2
5	3	3	3	3	4	4	5	5	4	4	5	5	4	4	5	5	3	3	3	3
6	3	3	3	4	4	5	5	6	4	5	5	6	4	5	5	6	4	3	3	3
7	4	4	4	4	6	6	7	7	6	6	7	7	6	6	7	7	4	4	4	4
8	4	4	4	5	7	7	8	8	7	7	8	8	7	7	8	8	5	4	4	4
9	4	4	5	5	8	8	9	10	8	8	9	11	8	8	11	11	5	5	4	4
10	4	5	5	6	9	11	11	11	9	9	12	12	9	9	13	13	6	5	5	4

KRÄFTIGUNG																				
Segment	Aufwärmen				Programmsegmente - Wiederholen												Abkühlen			
Sekunden	60	60	60	60	30	60	90	60	90	45	60	45	90	90	30	30	60	60	60	60
Level	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1	1	1	1	2	2	2	2	1	2	2	1	2	2	1	2	2	2	1	1	1
2	1	1	1	2	3	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	1	1	1
3	1	1	1	2	4	3	4	2	3	4	2	3	4	2	3	4	2	1	1	1
4	1	1	1	2	5	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	2	1	1	1
5	1	2	2	2	5	5	5	4	5	5	4	5	5	4	5	5	2	2	2	1
6	1	2	2	3	6	5	6	5	5	6	5	5	6	5	5	6	3	2	2	1
7	1	2	2	3	7	6	7	5	6	7	5	6	7	5	6	7	3	2	2	1
8	1	1	1	2	9	8	9	8	8	9	8	8	9	8	8	9	2	1	1	1
9	2	2	2	3	11	10	11	9	10	11	9	10	11	9	10	11	2	1	1	1
10	2	3	4	5	12	12	12	11	12	12	11	12	12	11	12	12	3	2	2	1

PROGRAMMINFORMATION

LEISTUNGSPROGRAMME

GIPFELABSTIEG / PEAK DESCENT: Fördert den schrittweisen Wechsel zwischen Aufstieg und Abstieg. Unterstützt die Muskelstärkung und den Aufbau der Herz- und Kreislauf-Fitness. Zeitorientiertes Ziel mit 10 auswählbaren Schwierigkeitsgraden. Bitte ignorieren Sie beim Endurance 4 die Höhenlinie.

WANDERN / NATURE TRAIL: Simuliert den Aufstieg und Abstieg auf Wanderwegen. Unterstützt die Stärkung der Muskulatur und den Aufbau der Herz- und Kreislauf-Fitness. Die Widerstände ändern sich. Zeitorientiertes Ziel mit 10 auswählbaren Schwierigkeitsgraden.

BERGSTEIGEN / MOUNTAIN CLIMB: Erleben von wechselnden Widerständen durch die Simulierung eines Bergwandererlebnisse im Freien. Unterstützt die Stärkung der Muskeln und den Aufbau der Herz- und Kreislauf-Fitness. Zeitorientiertes Ziel mit 10 auswählbaren Schwierigkeitsgraden.

GIPFELABSTIEG		Aufwärmen				60 Sekunden Programmsegmente - Wiederholen												Abkühlen			
Segmente		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Level 1	Höhe	0	10	10	20	20	20	30	30	30	30	30	30	30	30	20	20	20	10	10	0
	Widerstand	1	2	2	3	3	3	4	4	5	5	5	5	4	4	3	3	3	2	2	1
Level 2	Höhe	0	10	10	20	30	30	30	30	40	40	40	40	40	40	30	30	20	10	10	0
	Widerstand	1	2	2	3	4	4	5	5	6	6	6	6	5	5	4	4	3	2	2	1
Level 3	Höhe	0	10	10	30	30	30	40	40	50	50	50	50	50	50	30	30	30	10	10	0
	Widerstand	1	2	2	4	5	5	6	6	7	7	7	7	6	6	5	5	4	2	2	1
Level 4	Höhe	0	10	10	30	40	40	50	50	50	50	50	50	50	50	40	40	30	10	10	0
	Widerstand	1	2	2	5	6	6	7	7	8	8	8	8	7	7	6	6	5	2	2	1
Level 5	Höhe	10	30	30	40	50	50	50	50	60	60	60	60	60	60	50	50	40	30	30	10
	Widerstand	2	5	5	6	7	7	8	8	9	9	9	9	8	8	7	7	6	5	5	2
Level 6	Höhe	10	30	30	50	50	50	60	60	70	70	70	70	70	70	50	50	50	30	30	10
	Widerstand	2	5	5	7	8	8	9	9	10	10	10	10	9	9	8	8	7	5	5	2
Level 7	Höhe	10	30	30	50	60	60	70	70	80	80	80	80	80	80	60	60	50	30	30	10
	Widerstand	2	5	5	8	9	9	10	10	11	11	11	11	10	10	9	9	8	5	5	2
Level 8	Höhe	10	30	30	60	70	70	80	80	80	80	80	80	80	80	70	70	60	30	30	10
	Widerstand	2	5	5	9	10	10	11	11	12	12	12	12	11	11	10	10	9	5	5	2
Level 9	Höhe	20	30	30	70	80	80	80	80	90	90	90	90	90	90	80	80	70	30	30	20
	Widerstand	3	5	5	10	11	11	12	12	13	13	13	13	12	12	11	11	10	5	5	3
Level 10	Höhe	20	50	50	80	80	80	90	90	90	90	90	90	90	90	80	80	80	50	50	20
	Widerstand	3	8	8	11	12	12	13	13	14	14	14	14	13	13	12	12	11	8	8	3

WANDERN																					
Segment	Aufwärmen				60 Sekunden Programmsegmente - Wiederholen													Abkühlen			
Level	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1	1	1	1	1	3	3	3	3	4	4	4	4	3	3	3	3	2	2	1	1
2	1	1	2	2	4	4	4	4	5	5	5	5	4	4	4	4	2	2	1	1
3	1	1	2	2	4	4	6	6	6	6	6	6	6	6	4	4	2	2	1	1
4	1	1	3	3	5	5	6	6	7	8	8	7	6	6	5	5	2	2	1	1
5	2	2	2	2	6	6	7	7	8	8	8	8	7	7	6	6	3	3	2	2
6	2	2	3	3	6	6	8	8	8	9	9	8	8	8	6	6	3	3	2	2
7	3	3	3	3	7	7	8	8	9	9	9	9	8	8	7	7	3	3	3	3
8	3	3	3	3	8	8	9	9	9	10	10	9	9	9	8	8	3	3	3	3
9	3	3	3	3	8	8	9	9	10	11	12	10	9	9	8	8	3	3	3	3
10	3	3	3	3	9	9	10	10	11	12	12	12	10	10	9	9	3	3	3	3

BERGSTEIGEN																					
Segment	Aufwärmen				Programmsegmente - Wiederholen													Abkühlen			
Sekunden	60	60	60	60	30	60	60	30	30	60	30	60	60	30	30	60	60	60	60	60	
Level	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
1	1	1	2	3	5	5	6	6	6	6	6	6	6	7	7	7	3	2	1	1	
2	1	1	2	4	5	6	6	6	6	6	7	7	7	8	8	8	4	2	1	1	
3	1	1	1	1	6	6	6	7	8	8	8	7	8	8	7	8	1	1	1	1	
4	1	1	1	1	6	6	6	6	7	8	8	9	9	9	9	9	1	1	1	1	
5	1	1	1	2	5	6	6	6	7	8	9	9	9	9	10	10	1	2	2	1	
6	2	2	2	3	5	6	6	6	7	8	9	9	10	10	10	10	2	1	1	1	
7	2	3	3	4	6	6	6	6	7	7	8	9	9	10	11	11	2	2	1	1	
8	2	3	4	4	6	6	6	7	7	8	8	9	9	10	11	11	3	2	1	1	
9	2	4	4	5	7	7	7	8	8	9	9	9	10	11	12	12	3	2	1	1	
10	3	4	5	6	7	7	8	8	9	9	9	10	11	11	12	12	4	2	1	1	

PROGRAMMINFORMATION

WATTGESTEUERT / CONSTANT WATTS: Dieses Trainingsprogramm passt den Widerstand automatisch an, um Sie in einem Wattbereich zu halten und hält das gewünschte Level der Übungsintensität.

1) Drücken Sie die Programmtaste WATTGESTEUERT und dann EINGABE zur Bestätigung.
2) Stellen Sie die Zeit mit den ⮟⮝ - Tasten ein und drücken Sie EINGABE .
3) Wählen Sie die gewünschte Wattzahl mit den ⮟⮝ - Tasten und drücken Sie EINGABE .
4) Drücken Sie START zum Beginnen.

HERZFREQUENZGESTEUERT / HRC: Simuliert die Intensität Ihres Lieblingssport, indem der Widerstand automatisch zur Aufrechterhaltung eines eingestellten Zielherzfrequenzbereichs angepasst wird.

1) Dücken Sie die HERZFREQUENZGESTEUERT Programmtaste und bestätigen Sie mit EINGABE.
2) Wählen Sie die ZEIT mit den ⮟⮝ - Tasten und drücken Sie EINGABE .
3) Die HERZFREQUENZ wird aufleuchten, wobei sie die voreingestellte Zielherzfrequenz von 80 Schlägen pro Minute zeigt. Wählen Sie Ihre Zielherzfrequenz mit den ⮟⮝ - Tasten und drücken Sie EINGABE.
4) Drücken Sie START zum Beginnen.

HINWEISE:

- Die große LCD Punktmatrix zeigt Ihre Herzfrequenz während des Trainings an. Die mittlere Zeile gibt Ihre Zielherzfrequenz (ZHF) wieder und die anderen Zeilen gleichen sich mit +/- 5 Herzschlägen an. Wenn Sie unterhalb der Zielherzfrequenz trainieren, wird die LCD-Anzeige unter der mittleren Zeile aufleuchten. Wenn Sie darüber liegen, leuchtet die LCD-Anzeige über der mittleren Zeile auf. Der aktuelle Herzschlag wird durch eine aufblinkende Spalte dargestellt. Das Bildschirmfenster wird jeweils nach 5 Sekunden aktualisiert.
- Im Widerstandslevel 1 oder im Benutzer gewählten Widerstandslevel ist eine 4-minütige Aufwärmphase einprogrammiert.
- Nach 4 Minuten wird sich der Widerstand automatisch anpassen, um die Herzfrequenz in den Zielherzfrequenzbereich (5 Herzschläge) zu bringen, den Sie zu Programmbeginn gewählt haben.
- Falls kein Herzschlag festgestellt wird, wird das Gerät das Widerstandslevel nicht nach oben oder unten verändern.
- Falls der Herzschlag mit 25 Schlägen über dem Zielherzfrequenzbereich liegt, wird das Programm langsamer werden.

BENUTZERPROGRAMME (NUR ENDURANCE 5)

1) Drücken Sie die BENUTZER (CUSTOM) 1 - Taste oder die BENUTZER (CUSTOM) 2 - Taste zur Auswahl eines Benutzerprogramms und bestätigen Sie mit EINGABE.
2) Stellen Sie die Trainingszeit mit den ⮟⮝ - Tasten ein und drücken Sie EINGABE.
3) Mit den ⮟⮝ - Tasten stellen Sie das Widerstandslevel für jedes Segment ein. Mit EINGABE bestätigen Sie die Widerstandseinstellung für jedes Segment des Trainings.
4) Mit den ⮟⮝ - Tasten stellen Sie die Steigung für jedes Segment ein. Mit EINGABE bestätigen Sie die Steigungseinstellung für jedes Segment des Trainings.
5) Drücken Sie START zum Beginnen des Trainings.

BENUTZUNG DES CD- / MP3-PLAYERS

1) Verbinden Sie das beiliegende AUDIO-ADAPTERKABEL mit der AUDIO-EINGANGSBUCHSE rechts oben auf der Konsole und den Kopfhöreranschluss mit Ihrem CD-/ MP3-PLAYER.
2) Benutzen Sie die Tasten des CD-/ MP3-Players zum Einstellen der Songs.
3) Bei Nichtverwendung entfernen Sie das AUDIO-ADAPTERKABEL.

GOAL CENTER (ZIELCENTER)

Forschungsergebnisse zeigen, dass die Setzung und Verfolgung von Fitnesszielen durchschnittlich mehr Erfolg bringen als das Unterlassen der Zielsetzungen. Da Ihr neuer Elliptical Trainer mit dem exklusiven GOAL CENTER Leistungsverfolger ausgestattet ist, haben Sie bereits einen wichtigen Schritt im Hinblick auf das Erreichen Ihres Fitnessziels getan. Das GOAL CENTER ist eine innovative in der Konsole integrierte Software, die Ihnen ermöglicht, Ihre Fitnessziele ohne Papierberichte oder Papieraufzeichnungen im Zeitablauf zu verfolgen.

EINRICHTUNG DES GOAL CENTERS

1) Wählen Sie BENUTZER 1 oder BENUTZER 2.

2) Halten Sie die GOAL CENTER - Taste für etwa 5 Sekunden gedrückt.

3) Wählen Sie mit den ⮟ ⮝ - Tasten ein Zeit-, Entfernungs- oder Kalorienziel und drücken Sie EINGABE.

4) Benutzen Sie die ⮟ ⮝ - Tasten zur Auswahl eines Zielwertes. Drücken Sie EINGABE.

5) Benutzen Sie die ⮟ ⮝ - Tasten zur Auswahl der TAGEANZAHL, in der Sie das Ziel erreichen möchten.

6) Drücken Sie erneut EINGABE zum Verlassen der Einstellungen des GOAL CENTERs.
HINWEIS: Diese Schritte können ebenso zum Löschen eines bestehenden Ziels und zum Einrichten eines neuen Ziels durchgeführt werden.

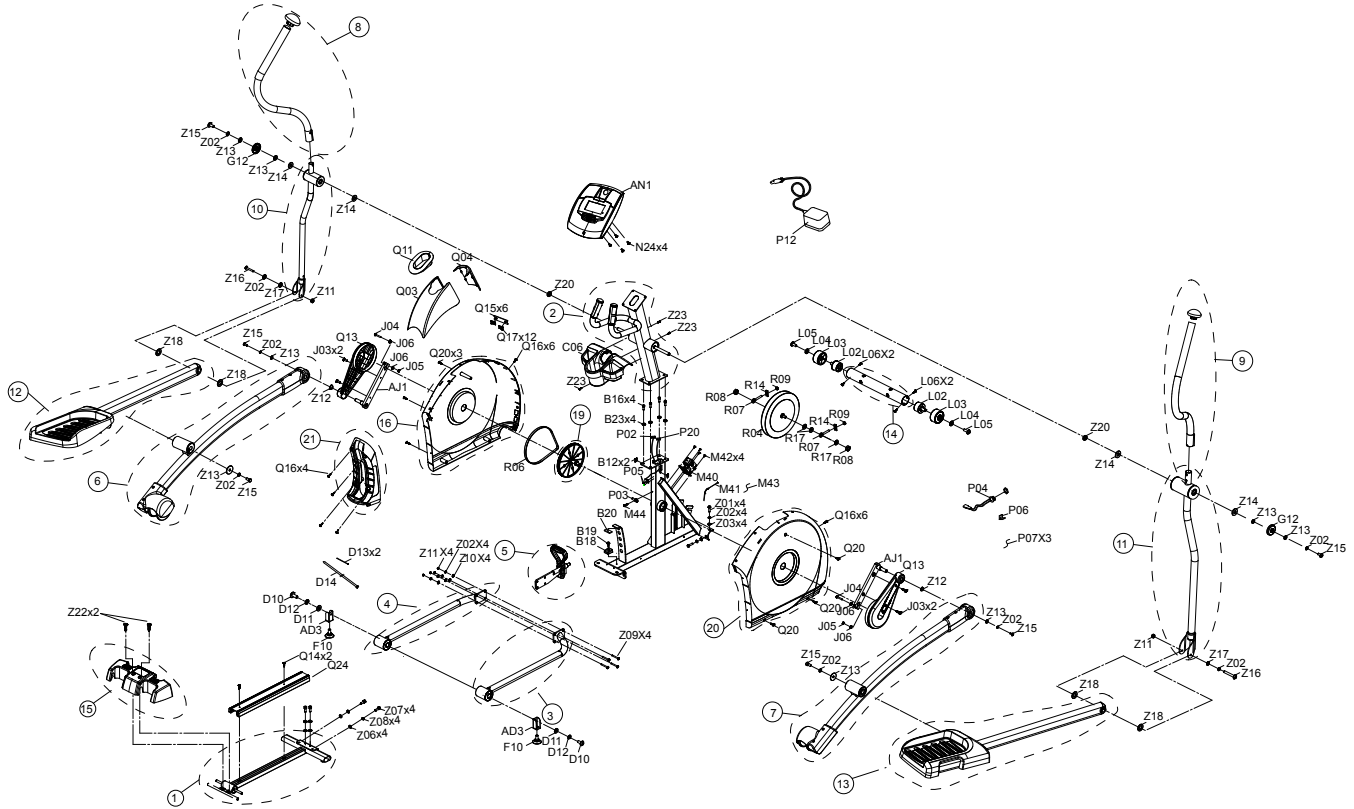
SICHERUNG DER TRAININGSDATEN IM GOAL CENTER
Am Ende des Trainings wird die Konsole Ihre Trainingsdaten im Hinblick auf Ihr Ziel speichern.

BETRACHTEN DER FORTSCHRITTE AUF DEM WEG ZUM ZIEL
Durch Drücken der GOAL CENTER - Taste können Sie zu jedem Zeitpunkt während oder vor dem Training Ihre Fortschritte auf dem Weg zum Ziel betrachten. Benutzen Sie die die ⮟ ⮝ - Tasten zur Wahl des BENUTZERS 1 oder BENUTZERS 2 und drücken Sie EINGABE. Die Konsole wird die verbleibende Zeit, Entfernung und Kalorien in Abhängigkeit des vorher eingestellten Ziels aufrollen. Sie wird auch die zur Erreichung des Ziels verbleibende Zeit anzeigen.

ENERGIESPARMODUS (STANDBY-MODUS)

Dieser Elliptical Trainer verfügt über einen Energiesparmodus. Das Display wird automatisch nach 15 Minuten ohne Aktivität in den Standbymodus (Energiesparmodus) schalten. Fast die gesamte Stromzufuhr wird ausgeschaltet mit Ausnahme einiger Kreisläufe, die zum Wahrnehmen einer Tastenberührung oder der Pedalumdrehungen benötigt werden. So wird der Konsole angezeigt, dass sie "aufwachen" soll.

ENDURANCE 4 EXPLOSIONSZEICHNUNG



ENDURANCE 4 ERSATZTEILLISTE

NUM.	BESCHREIBUNG
1	FRAME SET;REAR;EP565B-SBOM;
2	CONSOLE MAST SET;SA;S-EP566B;
3	GUIDE RAIL SET;SA;R;S-EP566B;
4	GUIDE RAIL SET;SA;L;S-EP566B;
5	CONNECTING SET;SA;EP565B-SBOM;
6	PEDAL ARM SET;SA;L;S-EP566B;
7	PEDAL ARM SET;SA;R;S-EP566B;
8	ARM REST SET;SA;LU;S-EP566B;
9	ARM REST SET;SA;RU;S-EP566B;
10	ARM REST SET;SA;LD;S-EP566B;
11	ARM REST SET;SA;RD;S-EP566B;
12	LINK ARM;L;EP565B-SBOM
13	LINK ARM;R;EP565B-SBOM;
14	STABILIZER SET;SA;S-EP566B;
15	COVER SET;SA;B;EP565-SBOM;
16	SIDE COVER SET;L;EP565B-SBOM;
19	DRIVE AXLE SET;SA;EP543-1US;S;
20	SIDE COVER SET;R;EP565B-SBOM;
21	SHIELD SET;MID STABILIZER ;EP565B-SBOM;-
AD3	ADJUSTMENT SET;EP565B-SBOM;GR;
AJ1	CRANK SET;WELDING;EP543-1US;
AN1	CONSOLE SET;SA;EP565B-2KM;
AZ1	HARDWARE SET;EP565B-2KM;
B12	CLIP; STANDARD; FE; ZNC
B16	SCREW;SH;M10X1.5PX15L;HS;BZN;BP

NUM.	BESCHREIBUNG
B16	SCREW;SH;M10X1.5PX15L;HS;BZN;BP
B17	WASHER;FLT;Φ12.0XΦ23.0X2.5T;
B18	STOPPER BLOCK;CAM;GM30
B19	SCREW;BH;M8X1.25PX20L;HS;BP
B20	FOAM;SINGLE;45X20X4T
C06	BOTTLE HOLDER;ABS;DG;75140;EP565B-2KM;
D10	SCREW;BH;M8X1.25PX20L;HS;BP
D11	WASHER;FLT;Φ8.2XΦ20.0X1.5T;BZN;
D13	CABLE TIE;NYLON;BLACK;160L
D14	RIBBON(WHITE);760L
F10	FOOT PAD;ADJUST;RUBBER;W3/8-16UNC;FMW38A
G12	COVER;HAND ARM;NYLON+30%;B;EP217
J03	SCREW;FH;M5X0.8PX12L;PH;BAN;BP
J04	SCREW;SH;M10X1.5PX60L;22#;HS;G12.9;BAN;
J05	NUT;M10X1.5P;G10;BAN;
J06	WASHER;FLT;Φ10.2XΦ15.0X1.5T;BZN;
L02	BUSHING;MOVE WHEEL;BLACK;EP188
L03	WHEEL SET;RB106
L04	WASHER;FLT;Φ8.2XΦ25.0X1.5T;BZN;
L05	SCREW;BH;M8X1.25PX15L;HS;BZN;
L06	SCREW;BH;Φ4X15L;SM;PH;BZN;POT
M40	MOTOR ECB
M41	STEEL ROPE;ECB; 160L;L1+L2=65
M42	SCREW;BH;Φ4X12L;TC;PH;BAN;POT
M43	CABLE TIE;NYLON;300L;WHITE

NUM.	BESCHREIBUNG
M44	SCREW;BH;Φ4X10L;TC;PH;BAN;POT
P02	WIRE;CONSOLE;DOWN1200MM(CKM254301-8P+SM-
P03	SENSOR WIRE
P04	POWER WIRE;DC;600MM(DC+CKM 25430101-2P)
P05	SCREW;BH;Φ3X10L;TC;PH;BOX;POT
P06	TIE STRAP ADHESIVE; NYLON66;HC-101;W
P07	CABLE TIE;NYLON;BLACK;160L
P12	ADAPTOR;USA;100-240V 12V/2A ;HZ
Q03	PLASTIC COVER;U;ABS;BS;877C;EP565B-2KM;
Q04	PLASTIC COVER;ABS;BS;877C;EP565B-2KM;
Q11	BOOT;CONSOLE;PVC;EP520-1US
Q13	CRANK COVER;ABS;877C;SILVERP565B-2KM;
Q14	SCREW;BH;Φ4X15L;TC;PH;G8.8;NKL;POT
Q15	BRACKET SIDE COVER
Q16	SCREW;BH;Φ4X15L;TC;PH;BAN;POT
Q17	CLIP; STANDARD; FE; ZNC
Q20	SCREW;BH;(Φ10.4);Φ4X15L;SM;PH;BAN;POT
Q24	PLASTIC COVER;PVC;877C;
R04	FLYWHEEL;8.0KG EP537-1US;
R06	BELT;POLY-V;RUBBER;490 J10;
R07	SCREW;EB;1/4-20UNCX55L;Φ12;BZN;
R08	NUT;HX;M12X1.75PX10L;G8;SS41
R09	NUT;NLK;1/4'-20UNC;BZN;
R14	FIX PLATE;EYE BOLT;SPC;1.3T;AB01
R17	WASHER;FLAT;Φ12.5XΦ20.0X2.0T;

NUM.	BESCHREIBUNG
Z01	SCREW;BH;M8X1.25PX30L;HS;
Z02	WASHER;SPL;Φ8.2XΦ15.4X2.0T;
Z03	WASHER;ARC;Φ8.4XΦ17.0X1.0T;
Z06	WASHER;FLT;Φ10.2XΦ20.0X1.5T;BZN;
Z07	SCREW;SH;M10X1.5PX20L;HS;BZN;
Z08	WASHER;SPL;Φ10.2XΦ18.4X2.5T;BAN;
Z09	SCREW;BH;M8X1.25PX35L-20L;HS;P-T
Z10	WASHER;FLT;Φ8.2XΦ16.0X2.0T;BZN;
Z11	NUT;NLK;M8X1.25P;BZN;
Z12	WASHER;WW;Φ17.2XΦ22.5X0.5T;65MN
Z13	WASHER;FLT;Φ8.2XΦ20.0X1.5T;BZN;
Z14	WASHER;FLT;Φ16.0XΦ25.0X1.5T;
Z15	SCREW;BH;M8X1.25PX20L;HS;BP
Z16	SCREW;BH;M8X1.25PX70L-12L;HS;BP;P-T
Z17	WASHER;FLT;Φ8.4XΦ17.0X1.0T;BZN;
Z18	WASHER;FLT;Φ15.9XΦ28.4X1.0T;TFN;
Z20	RING;RUBBER;Φ26.2XΦ16.20X11.50
Z22	SCREW;BH;Φ4X15L;TC;PH;BAN;POT
Z23	SCREW;BH;M4X0.7PX12L;CT;PH;BAN;
R01	AXLE,TRANSIMISSION;42CRMO;
R02	EENSOR MAGENT;Φ15X7T;1900GAUSS
R03	PULLEY;POLY-V;NYLON;Φ360 J10;
R05	BEARING;BALL;6005ZZ;Φ25XΦ47X12T;SL;
R11	KEY;ROUND;DUAL-END;6X6X14L;
R13	SNAP RING;EXTERNAL;CST;BAN;S-25;

NUM.	BESCHREIBUNG
R15	NUT;LCK;AN05 M25X1.5P;SS41;BOX;
R16	KEY;ROUND;SIGNAL-END;6X6X20L;
R18	SCREW;BH;M6X1.0PX15L;MT;HS;G8.8;BAN;BP;
R19	WASHER;FLT;Φ6.2XΦ30.0X1.5T;
Q19	COVER;STABILIZER;B;PP;BLACK;EP537-1US
V03	LABEL;DROP MOULDING;STABILIZER;REAR;COVE
18	HP GRIP SET;S-EP554;
AC1	CONSOLE MAST SET;PAINTING;QF332S;EP568-2
C12	CABLE TIE;NYLON
C13	WARNING LABEL;CONSOLE MAST;EP562;
C14	WAVE TUBE;KSS R-07P*200L
AD2	GUIDE RAIL SET;L;PAINTING;QF332S;EP565B
D07	GUIDE RAIL ORNAMENT;NICKEL;EP520-1US
D08	SCREW;BH;M6X1.0PX15L;HS;ZN;
D09	FOAM;SINGLESIDE;30X1.5TX650L;55±5°,75M;
G13	BUSHING;Φ28.5XΦ22.30X12.5H;CU60%;40%
Q10	PIN SLEEVE;HANGARM;EP525-1US
AD1	GUIDE RAIL SET;R;PAINTING;QF332S;EP565B-
D07	GUIDE RAIL ORNAMENT;NICKEL;EP520-1US
D08	SCREW;BH;M6X1.0PX15L;HS;ZN;
D09	FOAM;SINGLESIDE;30X1.5TX650L;55±5°,75M;
G13	BUSHING;Φ28.5XΦ22.30X12.5H;CU60%;40%
Q10	PIN SLEEVE;HANGARM;EP525-1US
19	CRANK SLEEVE SET;SA;S-EP566;
20	MOVING WHEEL SET;SA;S-EP566;

NUM.	BESCHREIBUNG
AE1	PEDAL ARM;L;PAINTING;QF332SEP565B-2KM
E09	WASHER;FLT;Φ8.5XΦ20.0X1.0T;
E10	SCREW;BH;M8X1.25PX15L;HS;BP
E11	SCREW;BH;Φ4X10L;TC;PH;BAN;POT
E13	SCREW;SH;M10X1.5PX45L-16L;MT;G10.9;CRMO;
E15	WASHER;FLT;Φ10.2XΦ20.0X1.0T;
E16	NUT;NLK;M10X1.5P;G10.0;BAN;
E17	BEARING;BALL;6004ZZ;Φ20XΦ42X12T;SL;
E18	BEARING;BALL;6302ZZ;Φ15XΦ42X13T;SL;
E20	WASHER;WAVE;Φ17.2XΦ22.5X0.5T;65MN;BAN
E22	SHIM;CRANK SLEEVE;SPHC;EP558;
Q05	COVER;PEDAL ARM;ABS;EP525-1US
Q07	COVER;PULLEY;L;EP525-1US
Q09	LINK ARM CAPS;EP525-1US
V05	WARNING STICKER(1);CAUTION;
V12	STICKER;INSTRUCTION;L;
19	CRANK SLEEVE SET;SA;S-EP566;
20	WHEEL SET;SA;S-EP566;
AE2	PEDAL ARM;R;PAINTING;QF332S;EP565B-2KM
E09	WASHER;FLT;Φ8.5XΦ20.0X1.0T;
E10	SCREW;BH;M8X1.25PX15L;HS;BP
E11	SCREW;BH;Φ4X10L;TC;PH;BAN;POT
E13	SCREW;SH;M10X1.5PX45L-16L;MT;G10.9;CRMO;
E15	WASHER;FLT;Φ10.2XΦ20.0X1.0T;
E16	NUT;NLK;M10X1.5P;G10.0;BAN;

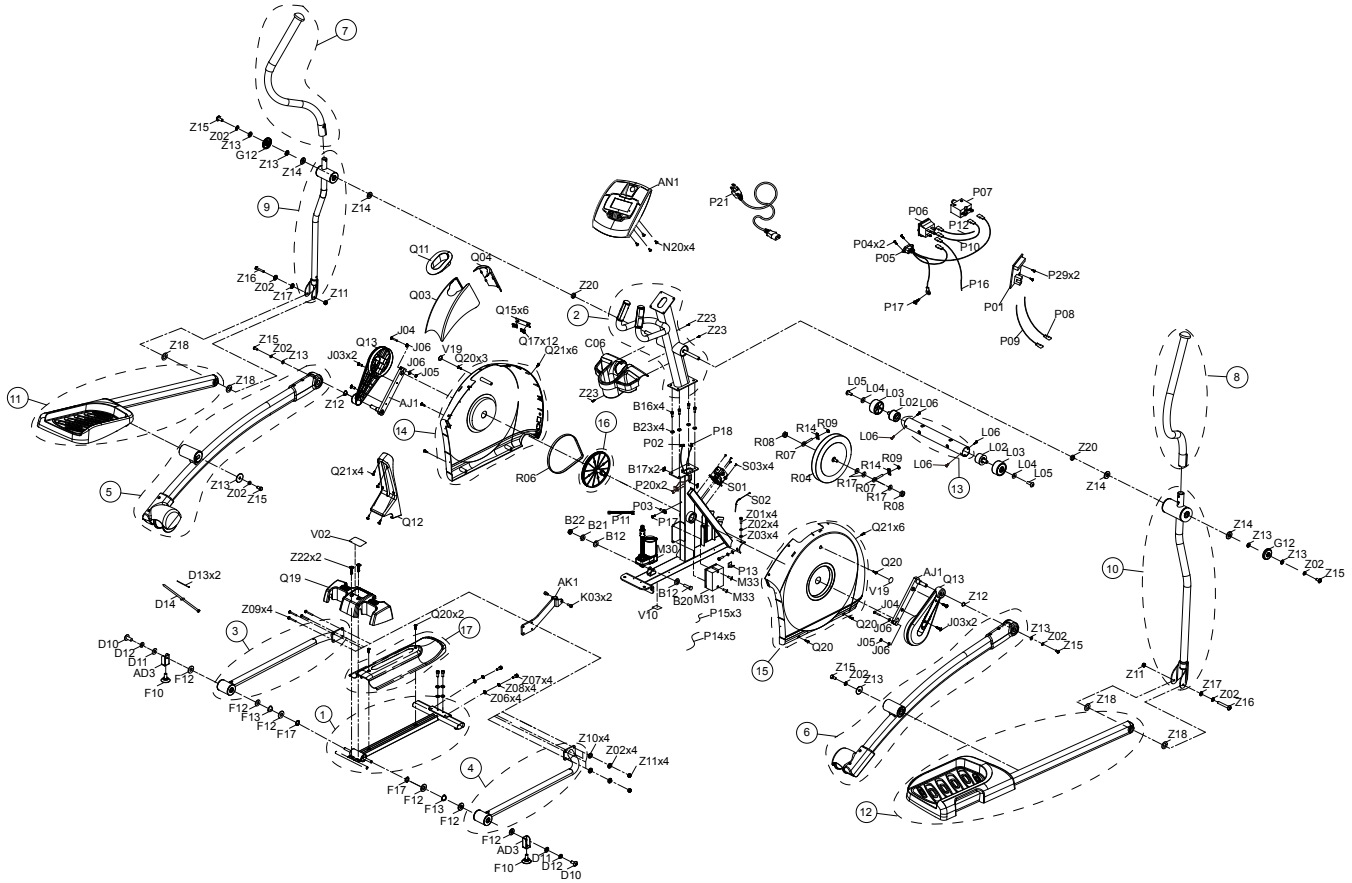
NUM.	BESCHREIBUNG
E17	BEARING;BALL;6004ZZ;Φ20XΦ42X12T;SL;
E18	BEARING;BALL;6302ZZ;Φ15XΦ42X13T;SL;
E20	WASHER;WAVE;Φ17.2XΦ22.5X0.5T;65MN;BAN
E22	SHIM;CRANK SLEEVE;SPHC;EP558;
Q05	COVER;PEDAL ARM;ABS;EP525-1US
Q08	COVER;PULLEY;R;EP525-1US
Q09	LINK ARM CAPS;EP525-1US
V05	WARNING STICKER(1);CAUTION;
V16	STICKER;INSTRUCTON;R;
AG3	ARM REST SET;LU;PAINTING;QF332S;EP565B
G08	FOAM;HANDLE BAR;Φ31.8X3.0TX300L;
G09	CAP;TUBE;PVC;BLACK;EP03
G10	SCREW;SET;M10X1.5PX12L;BZN;BP
V12	STICKER;INSTRUCTION;L;
AG4	ARM REST SET;RU;PAINTING;QF332S;EP565B
G08	FOAM;HANDLE BAR;Φ31.8X3.0TX300L;
G09	CAP;TUBE;PVC;BLACK;EP03
G10	SCREW;SET;M10X1.5PX12L;BZN;BP
V16	STICKER;INSTRUCTON;R;
AG1	ARM REST SET;LD;PAINTING;QF332S;EP565B
AG5	HAND ARM SET;PAINTING;QF332S;EP565B-
G13	BUSHING;Φ28.5XΦ22.30X12.5H;CU60%;40%
G17	SCREW;BH;M8X1.25PX15L;HS;BP
G18	WASHER;FLT;X8.2XX27.0X2.0T;
G19	WASHER;FLT;Φ18.2XΦ30.0X1.0T;TFN;

NUM.	BESCHREIBUNG
Q10	PIN SLEEVE;HANGARM;EP525-1US
V12	STICKER;INSTRUCTION;L;
AG2	ARM REST SET;RD;PAINTING;QF332S;EP565B
AG5	HAND ARM SET;PAINTING;QF332S;EP565B-
G13	BUSHING;Φ28.5XΦ22.30X12.5H;CU60%;40%
G17	SCREW;BH;M8X1.25PX15L;HS;BP
G18	WASHER;FLT;X8.2XX27.0X2.0T;
G19	WASHER;FLT;Φ18.2XΦ30.0X1.0T;TFN;
Q10	PIN SLEEVE;HANGARM;EP525-1US
V16	STICKER;INSTRUCTON;R;
L01	STABILIZER SET;F;PAINTING;QF332S;SILVE
L07	RVN;ALS7-8125-3.8(0.5-3.8);YZN;
AK1	ELEVATOR CON SET;MANUAL OPERATION;QF332S
K03	FIX SLEEVE;ELEVATOR;ZINC;20CRMO;EP537
K04	SPRING;COMPRESS;Φ2.2XΦ14.2X63LX13N;65MN;
K05	GRIP;U;ABS;BL;EP565
K06	GRIP;N66;MM314;
K07	STICKER;POLY;ELEVATOR HANDLE;EP537-1US
K08	SCREW;BH;M8X1.25PX54L(7L);HS
K09	SCREW;RND;M8X1.25PX40L(7L)HS
K10	NUT;NLK;M8X1.25P;BAN;
K11	SCREW;BH;Φ3X12L;TC;PH;BZN;POT
AF1	FRAME WELDING SET;B;QF332S;EP565B
F10	FOOT PAD;ADJUST;RUBBER;W3/8-16UNC;FMW38A
F12	WASHER;FLT;Φ16.0XΦ25.0X1.5T;

NUM.	BESCHREIBUNG
F13	WASHER;WW;Φ17.2XΦ22.5X0.3T;
F14	END-CAP;GUIDE RAIL;PP;BL;EP136-B26B
F16	RVN;ALS7-616-150;YZN;
F17	CLAMP;EXTERNAL C-SHAPED;S-16;
F18	ADJUSTABLE FOOT PAD NUT
AH1	PEDAL ARM SET;L;PAINTING;QF332S;EP5
H06	SCREW;ANTI-SLIPPERY;TRHW;M5X0.8PX12L
H07	BUSHING;Φ28.5XΦ22.30X12.5H;CU60%;40%
H10	LINK ARM SWIVEL AXLE;EP525
H11	CABLE TIE;NYLON;200L;BL;KSS;CV-200MB
H13	FOOTPAD;LEFT;BLACK;SLIK-PRINT ERGOFLOW;E
Q23	LINK ARM CAPS;BLACK;EP525-1US
V10	STICKER;INSTRUCTION;L;
AH2	PEDAL ARM SET;R;PAINTING;QF332S;
H07	BUSHING;Φ28.5XΦ22.30X12.5H;CU60%;40%
H10	LINK ARM SWIVEL AXLE;EP525
H11	CABLE TIE;NYLON;200L;BL;KSS;CV-200MB
H14	FOOTPAD;RIGHT;BLACK;SLIK-PRINT ERGOFLOW;
HO6	SCREW;ANTI-SLIPPERY;TRHW;M5X0.8PX12L
Q23	LINK ARM CAPS;BLACK;EP525-1US
V11	STICKER;INSTRUCTON;R;
Q02	SIDE COVER;RIGHT;ABS;75140
V03	DECORATED LABEL;SIDE COVER;ROUND;EP566
V19	STICKER ROUND;BLACK;EP518
Q01	SIDE COVER;LEFT;75140

NUM.	BESCHREIBUNG
V03	DECORATED LABEL;SIDE COVER;ROUND;EP566
V19	LOGO STICKET;EP136-1US
C09	CAP;PVC;BL;TM67
N71	PULSE SENSOR SET
E08	CRANK PIN SLEEVE;ALUMINUM CASTING;EP558
E14	BEARING;BALL;6003ZZ;Φ17XΦ35X10T;SL;
E14	BEARING;BALL;6003ZZ;Φ17XΦ35X10T;SL;
Q06	ROLLER;PU;BLACK;EP525

ENDURANCE 5 EXPLOSIONSZEICHNUNG



ENDURANCE 5 ERSATZTEILLISTE

NUM.	BESCHREIBUNG
1	FRAME SET;SA;B;S-EP566B;
2	CONSOLE MAST SET;SA;S-EP566B;
3	GUIDE RAIL SET;SA;L;S-EP566B;
4	GUIDE RAIL SET;SA;R;S-EP566B;
5	PEDAL ARM SET;SA;L;S-EP566B;
6	PEDAL ARM SET;SA;R;S-EP566B;
7	ARM REST SET;SA;LU;S-EP566B;
8	ARM REST SET;SA;RU;S-EP566B;
9	ARM REST SET;SA;LD;S-EP566B;
10	ARM REST SET;SA;RD;S-EP566B;
11	LINK ARM SET;SA;L;S-EP566B;
12	LINK ARM SET;SA;R;S-EP566B;
13	STABILIZER SET;SA;S-EP566B;
14	COVER SET;SA;L;S-EP566B;
15	COVER SET;SA;R;S-EP566B;
16	DRIVE AXLE SET;SA;EP543-1US;S;
17	COVER SET;SA;B;S-EP566B;
AD3	FIXING PLATE FOOT PAD;QF332S;EP565B
AJ1	CRANK SET;WELDING;EP543-1US;
AK1	SINGKANG IINKAGE SET;PAINTING;EP566B
AN1	CONSOLE SET;SA;ENDURANCE 5-02;EP566B-2KM
B12	WASHER;FLT;Φ10.5XΦ20.0X1.0T;TFN;
B16	SCREW;SH;M10X1.5PX15L;HS;BZN;BP
B17	CLIP; STANDARD; FE; ZNC
B20	SCREW;HH;3/8-16UNC-42L-14L;HE;P-T

NUM.	BESCHREIBUNG
B20	SCREW;HH;3/8-16UNC-42L-14L;HE;P-T
B21	WASHER;FLT;Φ10.2XΦ19.0X2.0T;CHM;
B22	NUT;NLK;3/8'-16UNC;BAN;
B23	WASHER;FLT;Φ12.0XΦ23.0X2.5T;
C06	BOTTLE HOLDER;ABS;DG;75140;EP565B-2KM;
D10	SCREW;BH;M8X1.25PX20L;HS;BP
D11	WASHER;FLT;Φ8.2XΦ20.0X1.5T;BZN;
D12	WASHER;SPL;Φ8.2XΦ15.4X2.0T;
D13	CABLE TIE;NYLON;BLACK;160L
D14	RIBBON(WHITE);760L
F10	FOOT;BASE;PVC;3/8-16UNC;BLACK;TM616
F12	WASHER;FLT;Φ16.0XΦ25.0X1.5T;
F13	WASHER;WW;Φ17.2XΦ22.5X0.3T;
F17	CLAMP;EXTERNAL C-SHAPED;S-16;
G12	COVER;HAND ARM;NYLON+30%;B;EP217
J03	SCREW;FH;M5X0.8PX12L;PH;BAN;BP
J04	SCREW;SH;M10X1.5PX60L;22#;HS;G12.9;BAN;
J05	NUT;M10X1.5P;G10;BAN;
J06	WASHER;FLT;Φ10.2XΦ15.0X1.5T;BZN;
K03	SCREW;M10X1.5PX14L;HS;CRMO;SP
L02	BUSHING;MOVE WHEEL;BLACK;EP188
L03	WHEEL SET;RB106
L04	WASHER;FLT;Φ8.2XΦ25.0X1.5T;BZN;
L05	SCREW;BH;M8X1.25PX15L;HS;BZN;
L06	SCREW;BH;Φ4X15L;SM;PH;BZN;POT

NUM.	BESCHREIBUNG
M30	MOTOR;AC Höhe;220V;175MM;104;10PIN
M31	LCB;DIGITAL INCLINE EP;100-240V;MLH1105;
M33	SCREW;BH;M4X0.7PX12L;CT;PH;BZN;
P01	NPUT FILTER;220V/3A
P02	WIRE;CONSOLE;DOWN1200MM(CKM254301-8P+SM-
P03	SENSOR WIRE
P04	SCREW;BH;Φ3X12L;SM;PH;BZN;POT
P05	WIRE;POWER SOCKET SET;250LOCK100m100
P06	POWER SWITCH;DOUBLE POLE;W/O LIGHT;125V/
P07	BREAKER 3A/125V
P08	WIRE POWER BLACK 16AWG
P09	WIRE POWER WHITE 16AWG
P10	WIRE;BS CON;BLACK;250LOCK2 60L;
P11	ECB MOTOR WIRE;CKM254301-8P+CKM254301-9
P12	SF CON WIRE;300L 16AWG;BL;TM140
P13	TIE STRAP ADHESIVE; NYLON66;HC-101;W
P14	CABLE TIE;NYLON;BLACK;160L
P15	CABLE TIE;NYLON;300L;WHITE
P16	SF CON WIRE;300L 16AWG;WHITE;TM140
P17	SCREW;BH;Φ4X10L;TC;PH;BAN;POT
P18	INSIDE RECEIVER SET;EP528
P20	SCREW;BH;Φ3X10L;TC;PH;BOX;POT
P21	PWR CORD;EXTERNAL;1.5MM;LONG2M
P21	PWR CORD;EXTERNAL;HK;1.5MM;LONG2M
P21	EXTERNAL PWD WIRE;(AFRICA);1.5MM 2M;

NUM.	BESCHREIBUNG
P21	EXTERNAL PWD WIRE(JPN);1.25MM 2M;
P21	EXTERNAL PWR CORD;BRIZIL;1.5MM2;2M
P21	PWR CORD(CHINA);1.5MM;LONG2M
P21	PWR CORD;USA;16AWG;LONG2M
P21	PWR CORD GROUP;ISRAEL;1.5MM;LONG2M
P21	WIRE;EXTERNAL PWR;SET;CHILE USED;JIS2 U
P21	PWR CORD(INDIA);1.5MM;LONG2M
P21	PWR CORD;EXTERNAL(NZL);1.5MM;LONG2M
P21	EXTERNAL PWR(ARGENTINA)1.5MM 2M;
P21	EXTERNAL PWR CORD(SWITZERLAND);
P29	SCREW;TRH;Φ4X12L;TC;PH;BAN;POT
Q03	PLASTIC COVER;U;ABS;BS;877C;EP565B-2KM;
Q04	PLASTIC COVER;ABS;BS;877C;EP565B-2KM;
Q11	BOOT;CONSOLE;PVC;EP520-1US
Q12	PLASTIC COVER;M;ABS;877C;STABERLIZER MAS
Q13	CRANK COVER;ABS;877C;SILVERP565B-2KM;
Q15	BRACKET SIDE COVER
Q17	CLIP; STANDARD; FE; ZNC
Q19	PLASTIC COVER;PP;BL;STABILIZER;EP544-
Q20	SCREW;BH;(Φ10.4);Φ4X15L;SM;PH;BAN;POT
Q21	SCREW;BH;Φ4X15L;TC;PH;BAN;POT
R04	FLYWHEEL;8.0KG EP537-1US;
R06	BELT;POLY-V;RUBBER;490 J10;
R07	SCREW;EB;1/4-20UNCX55L;Φ12;BZN;
R08	NUT;HX;M12X1.75PX10L;G8;SS41

NUM.	BESCHREIBUNG
R09	NUT;NLK;1/4'-20UNC;BZN;
R14	FIX PLATE;EYE BOLT;SPC;1.3T;AB01
R17	WASHER;FLAT;Φ12.5XΦ20.0X2.0T;
S01	ECB SET;8KG;EUP;
S02	STEEL ROPE;ECB; 160L;L1+L2=65
S03	SCREW;BH;Φ4X12L;TC;PH;BAN;POT
V02	LOGO LABEL;STABILIZER COVER;REAR;EP566
V10	SAFETY LABEL;CE EN957;EP566B-2KM;
V19	LOGO STICKET;EP136-1US
Z01	SCREW;BH;M8X1.25PX30L;HS;
Z02	WASHER;SPL;Φ8.2XΦ15.4X2.0T;
Z03	WASHER;ARC;Φ8.4XΦ17.0X1.0T;
Z06	WASHER;FLT;Φ10.2XΦ20.0X1.5T;BZN;
Z07	SCREW;SH;M10X1.5PX20L;HS;BZN;
Z08	WASHER;SPL;Φ10.2XΦ18.4X2.5T;BAN;
Z09	SCREW;BH;M8X1.25PX35L-20L;HS;P-T
Z10	WASHER;FLT;Φ8.2XΦ16.0X2.0T;BZN;
Z11	NUT;NLK;M8X1.25P;BZN;
Z12	WASHER;WW;Φ17.2XΦ22.5X0.5T;65MN
Z13	WASHER;FLT;Φ8.2XΦ20.0X1.5T;BZN;
Z14	WASHER;FLT;Φ16.0XΦ25.0X1.5T;
Z15	SCREW;BH;M8X1.25PX20L;HS;BP
Z16	SCREW;BH;M8X1.25PX70L-12L;HS;BP;P-T
Z17	WASHER;FLT;Φ8.4XΦ17.0X1.0T;BZN;
Z18	WASHER;FLT;Φ15.9XΦ28.4X1.0T;TFN;

NUM.	BESCHREIBUNG
Z20	RING;RUBBER;Φ26.2XΦ16.20X11.50
Z22	SCREW;BH;Φ4X15L;TC;PH;G8.8;NKL;POT
Z23	SCREW;BH;M4X0.7PX12L;CT;PH;BAN;
R01	AXLE,TRANSIMISSION;42CRMO;
R02	EENSOR MAGENT;Φ15X7T;1900GAUSS
R03	PULLEY;POLY-V;NYLON;Φ360 J10;
R05	BEARING;BALL;6005ZZ;Φ25XΦ47X12T;SL;
R11	KEY;ROUND;DUAL-END;6X6X14L;
R13	SNAP RING;EXTERNAL;CST;BAN;S-25;
R15	NUT;LCK;AN05 M25X1.5P;SS41;BOX;
R16	KEY;ROUND;SIGNAL-END;6X6X20L;
R18	SCREW;BH;M6X1.0PX15L;MT;HS;G8.8;BAN;BP;
R19	WASHER;FLT;Φ6.2XΦ30.0X1.5T;
AF1	FRAME WELDING SET;B;PAINTING;EP566B-2KM
F10	FOOT;BASE;PVC;3/8-16UNC;BLACK;TM616
F14	END-CAP;GUIDE RAIL;PP;BL;EP136-B26B
F16	RVN;ALS7-616-150;YZN;
F18	ADJUSTABLE FOOT PAD NUT
Q22	PLASTIC COVER;BACK FRAME;ABS;877C;EP566B
V01	DECORATED LABEL;REAR FRAME COVER;EP566B-
18	HP GRIP SET;S-EP554;
AC1	CONSOLE MAST SET;PAINTING;QF332S;EP568-2
C12	CABLE TIE;NYLON
C13	WARNING LABEL;CONSOLE MAST;EP562;
C14	WAVE TUBE;KSS R-07P*200L

NUM.	BESCHREIBUNG
AD2	GUIDE RAIL SET;L;PAINTING;QF332S;EP565B
D07	GUIDE RAIL ORNAMENT;NICKEL;EP520-1US
D08	SCREW;BH;M6X1.0PX15L;HS;ZN;
D09	FOAM;SINGLESIDE;30X1.5TX650L;55±5°,75M;
G13	BUSHING;Φ28.5XΦ22.30X12.5H;CU60%;40%
Q10	PIN SLEEVE;HANGARM;EP525-1US
AD1	GUIDE RAIL SET;R;PAINTING;QF332S;EP565B-
D07	GUIDE RAIL ORNAMENT;NICKEL;EP520-1US
D08	SCREW;BH;M6X1.0PX15L;HS;ZN;
D09	FOAM;SINGLESIDE;30X1.5TX650L;55±5°,75M;
G13	BUSHING;Φ28.5XΦ22.30X12.5H;CU60%;40%
Q10	PIN SLEEVE;HANGARM;EP525-1US
19	CRANK SLEEVE SET;SA;S-EP566;
20	MOVING WHEEL SET;SA;S-EP566;
AE1	PEDAL ARM;L;PAINTING;QF332SEP565B-2KM
E09	WASHER;FLT;Φ8.5XΦ20.0X1.0T;
E10	SCREW;BH;M8X1.25PX15L;HS;BP
E11	SCREW;BH;Φ4X10L;TC;PH;BAN;POT
E13	SCREW;SH;M10X1.5PX45L-16L;MT;G10.9;CRMO;
E15	WASHER;FLT;Φ10.2XΦ20.0X1.0T;
E16	NUT;NLK;M10X1.5P;G10.0;BAN;
E17	BEARING;BALL;6004ZZ;Φ20XΦ42X12T;SL;
E18	BEARING;BALL;6302ZZ;Φ15XΦ42X13T;SL;
E20	WASHER;WAVE;Φ17.2XΦ22.5X0.5T;65MN;BAN
E22	SHIM;CRANK SLEEVE;SPHC;EP558;

NUM.	BESCHREIBUNG
Q05	COVER;PEDAL ARM;ABS;EP525-1US
Q07	COVER;PULLEY;L;EP525-1US
Q09	LINK ARM CAPS;EP525-1US
V05	WARNING LABEL;ENGLISH AND GERMAN;CAUT
V12	STICKER;INSTRUCTION;L;
19	CRANK SLEEVE SET;SA;S-EP566;
20	MOVING WHEEL SET;SA;S-EP566;
AE2	PEDAL ARM;R;PAINTING;QF332S;EP565B-2KM
E09	WASHER;FLT;Φ8.5XΦ20.0X1.0T;
E10	SCREW;BH;M8X1.25PX15L;HS;BP
E11	SCREW;BH;Φ4X10L;TC;PH;BAN;POT
E13	SCREW;SH;M10X1.5PX45L-16L;MT;G10.9;CRMO;
E15	WASHER;FLT;Φ10.2XΦ20.0X1.0T;
E16	NUT;NLK;M10X1.5P;G10.0;BAN;
E17	BEARING;BALL;6004ZZ;Φ20XΦ42X12T;SL;
E18	BEARING;BALL;6302ZZ;Φ15XΦ42X13T;SL;
E20	WASHER;WAVE;Φ17.2XΦ22.5X0.5T;65MN;BAN
E22	SHIM;CRANK SLEEVE;SPHC;EP558;
Q05	COVER;PEDAL ARM;ABS;EP525-1US
Q08	COVER;PULLEY;R;EP525-1US
Q09	LINK ARM CAPS;EP525-1US
V05	WARNING LABEL;ENGLISH AND GERMAN;CAUT
V16	STICKER;INSTRUCTON;R;
AG3	ARM REST SET;LU;PAINTING;QF332S;EP565B
G08	FOAM;HANDLE BAR;Φ31.8X3.0TX300L;

NUM.	BESCHREIBUNG
G09	CAP;TUBE;PVC;BLACK;EP03
G10	SCREW;SET;M10X1.5PX12L;BZN;BP
V12	STICKER;INSTRUCTION;L;
AG4	ARM REST SET;RU;PAINTING;QF332S;EP565B
G08	FOAM;HANDLE BAR;Φ31.8X3.0TX300L;
G09	CAP;TUBE;PVC;BLACK;EP03
G10	SCREW;SET;M10X1.5PX12L;BZN;BP
V16	STICKER;INSTRUCTON;R;
AG1	ARM REST SET;LD;PAINTING;QF332S;EP565B
AG5	HAND ARM SET;PAINTING;QF332S;EP565B-
G13	BUSHING;Φ28.5XΦ22.30X12.5H;CU60%;40%
G17	SCREW;BH;M8X1.25PX15L;HS;BP
G18	WASHER;FLT;X8.2XX27.0X2.0T;
G19	WASHER;FLT;Φ18.2XΦ30.0X1.0T;TFN;
Q10	PIN SLEEVE;HANGARM;EP525-1US
V12	STICKER;INSTRUCTION;L;
AG2	ARM REST SET;RD;PAINTING;QF332S;EP565B
AG5	HAND ARM SET;PAINTING;QF332S;EP565B-
G13	BUSHING;Φ28.5XΦ22.30X12.5H;CU60%;40%
G17	SCREW;BH;M8X1.25PX15L;HS;BP
G18	WASHER;FLT;X8.2XX27.0X2.0T;
G19	WASHER;FLT;Φ18.2XΦ30.0X1.0T;TFN;
Q10	PIN SLEEVE;HANGARM;EP525-1US
V16	STICKER;INSTRUCTON;R;
AH1	PEDAL ARM SET;L;PAINTING;QF332S;EP566B

NUM.	BESCHREIBUNG
H05	SCREW;ANTI-SLIPPERY;TRHW;M5X0.8PX12L
H06	BUSHING;Φ28.5XΦ22.30X12.5H;CU60%;40%
H07	FOOTPAD;LEFT;ABS+20%PC;SLIKPRINT ERGOFLO
H10	LINK ARM SWIVEL AXLE;EP525
H11	CABLE TIE;NYLON;200L;BL;KSS;CV-200MB
H12	LINK ARM CAPS;BLACK;EP525-1US
V12	STICKER;INSTRUCTION;L;
AH2	PEDAL ARM SET;R;PAINTING;QF332S;EP566B
H05	SCREW;ANTI-SLIPPERY;TRHW;M5X0.8PX12L
H06	BUSHING;Φ28.5XΦ22.30X12.5H;CU60%;40%
H08	FOOTPAD;RIGHT;ABS+20%PC;SLIKPRINT ERGOFL
H10	LINK ARM SWIVEL AXLE;EP525
H11	CABLE TIE;NYLON;200L;BL;KSS;CV-200MB
H12	LINK ARM CAPS;BLACK;EP525-1US
V16	STICKER;INSTRUCTON;R;
L01	STABILIZER SET;F;PAINTING;QF332S;SILVE
L07	RVN;ALS7-8125-3.8(0.5-3.8);YZN;
Q01	PLASTIC COVER;L;ABS;75140;EP566B-2KM;
V03	DECORATED LABEL;SIDE COVER;ROUND;EP566
Q02	PLASTIC COVER;R;ABS;75140;PAD PRINT;EP5
V03	DECORATED LABEL;SIDE COVER;ROUND;EP566
C09	CAP;PVC;BL;TM67
N71	PULSE SENSOR SET
E08	CRANK PIN SLEEVE;ALUMINUM CASTING;EP558
E14	BEARING;BALL;6003ZZ;Φ17XΦ35X10T;SL;

NUM.	BESCHREIBUNG
E14	BEARING;BALL;6003ZZ;Φ17XΦ35X10T;SL;
Q06	Roller;PU;Black;EP525

D: ENTSORGUNGSHINWEIS

Vision Fitness / Horizon Fitness - Produkte sind recyclebar. Führen Sie das Gerät am Ende der Nutzungsdauer einer sachgerechten Entsorgung zu (örtliche Sammelstelle).

GB: WASTE DISPOSAL

Vision Fitness / Horizon Fitness products are recyclable. At the end of its useful life please dispose of this article correctly and safely (local refuse sites).

F: REMARQUE RELATIVE À LA GESTION DES DÉCHETS

Les produits Vision Fitness / Horizon Fitness sont recyclables. A la fin sa durée d'utilisation, remettez l'appareil à un centre de gestion de déchets correct (collecte locale).

NL: VERWIJDERINGSAANWIJZING

Vision Fitness / Horizon Fitness producten zijn recycleerbaar. Breng het apparaat aan het einde van de gebruiksduur naar een op recycling gespecialiseerd bedrijf (plaatselijk verzamelpunt).

E: INFORMACIONES PARA LA EVACUACIÒN

Los productos de Vision Fitness / Horizon Fitness son riciclables. Cuando se termina la vida ùtil de un aparato o una màquina, entrèguelos an una impresa local de eleiminaciòn de residuos para su reciclaje.

I: INDICAZIONE SULLO SMALTIMENTO

I prodotti Vision Fitness / Horizon Fitness sono reciclabill. Quando l`apparecchio non servirà più, portatelo in un apposito punto di raccolta della Vostra città (Punti di raccolta comunall).

PL: WSKAZÒWKA DOTYCZÀCA USUWANIA ODPADÒW.

Producty firmy Vision Fitness / Horizon Fitness podlegają recyklingowi. Pod koniec okresu o`ywalnoÈcl pros`z oddac urzàdzenie do wlaÈciwego punkto usuwania odpadòw (lokalny punkt zbiorczy).

KONTAKT

Johnson Health Tech. GmbH
Europaallee 51
50226 Frechen

ALLGEMEINE INFORMATIONEN:
Telefon: 02234-9997-100
Email: info@johnsonfitness.eu

TECHNIK - HOTLINE:
Telefon: 02234-9997-500
Email: support@johnsonfitness.eu
Telefax: 02234-9997-200

www.johnsonfitness.eu

HORIZON FITNESS

ELLIPTICAL TRAINER BEDIENUNGSANLEITUNG